Robert A. Johnson

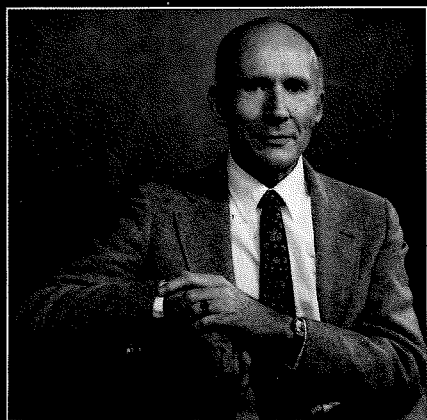
A Chave do Reino Interior

INNER WORK

MERCURYO

É difícil conhecer uma pessoa através dos seus simples dados biográficos. Por mais completos que sejam, sempre estará ausente deles a "vida".

Robert A. Johnson tornou-se conhecido do público brasileiro pelos seus livros HE, SHE e WE. Títulos marcantes, com temas de difícil entendimento — Inconsciente Coletivo, arquétipos, *anima*, *animus*, personagens míticas —, mas que ele sabe como tornar inteligíveis.

Em sua obra observa-se seu interesse em integrar Cristianismo, Jung e hinduísmo. Sensível, por vezes até místico, Johnson passa três meses por ano em sua casa de Pondicherry, Índia. Lá ele se recolhe para estudar, trabalhar e alimentar o espírito. Depois retorna a San Diego, Califórnia, seu domicílio, pelo resto do ano, quando não está dando cursos em Londres, Japão, Austrália e Índia. Brevemente estará incluindo o Brasil em seu roteiro acadêmico.

Robert A. Johnson

Sonhos, Fantasia e
Imaginação Ativa

A Chave do Reino Interior

Tradução
Dilma Gelli

Editora Mercuryo
São Paulo

Título do original norte-americano
INNER WORK
Harper & Row, Publishers
New York

Copyright © 1986 by Robert A. Johnson
Publicado por acordo com Harper & Row,
Publishers, Inc., New York, NY., U.S.A.

Copydesk e revisão: Mercuryo

Composição: Linoart

1989
Todos os direitos reservados à
EDITORA MERCURYO LTDA
Av. dos Imarés, 318 — Fone: (011) 531-9520
04085 — São Paulo

Dados de Catalogação na Publicação (CIP) Internacional
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Johnson, Robert A., 1921-
Sonhos, fantasia e imaginação ativa : a chave do reino interior / Robert A. Johnson ; tradução Dilma Gelli. — São Paulo : Mercuryo, 1989.

1. Imaginação 2. Sonhos I. Título. II. Título: A chave do reino interior.

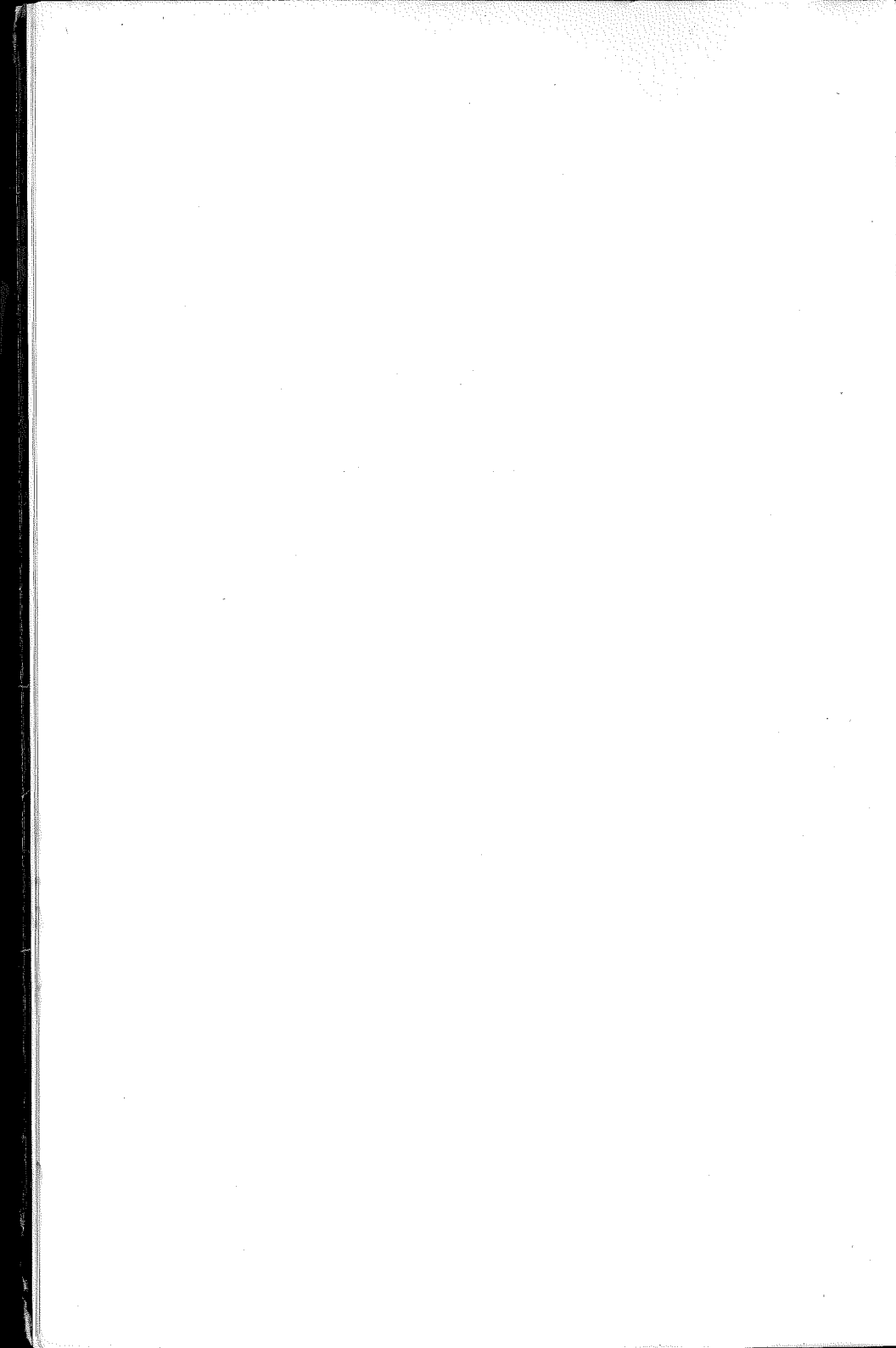
CDD-154.634
89-0425 -153.3

Índices para catálogo sistemático:

1. Imaginação : Psicologia 153.3
2. Sonhos : Análise : Psicologia 154.634

SUMÁRIO

I — INTRODUÇÃO

O Inconsciente e sua Linguagem

DESPERTANDO PARA O INCONSCIENTE

Uma manhã, como de hábito, uma mulher entrou em seu carro para ir trabalhar. Durante o trajeto de alguns quilômetros, sua imaginação começou a elaborar uma grande aventura. Via-se como uma mulher simples, vivendo em épocas passadas, entre guerras e cruzadas. Tornou-se heroína, salvando seu povo através da luta e do sacrifício; depois, encontrou-se com um príncipe nobre e forte, que por ela se apaixonou.

Com a mente consciente assim totalmente ocupada, ela dirigiu o carro por várias ruas, parou nos semáforos, sinalizou corretamente nos momentos certos e chegou em segurança ao estacionamento do seu local de trabalho. Voltando à realidade, percebeu que não era capaz de se lembrar do trajeto percorrido. Não se lembrava de um único cruzamento, de uma única entrada à direita ou à esquerda. Assustada, perguntou-se: "Como pude percorrer todo esse trajeto sem me dar conta? Onde estava minha mente? Quem dirigia enquanto eu sonhava?" Mas fatos semelhantes já haviam acontecido antes, de forma que mudou o rumo de seus pensamentos e entrou no escritório.

Diante de sua mesa de trabalho, começou a planejar as atividades do dia, quando foi interrompida por um colega que entrou furiosamente em seu escritório, atirando um memorando que ela fizera circular e vociferando por causa de detalhes do mesmo com os quais não concordava. Ela ficou pasmada! A raiva do colega era francamente desproporcional às dimensões dos detalhes! Que tinha dado nele?

O rapaz, por sua vez, escutando a própria voz alterada, percebeu que estava fazendo uma tempestade em copo d'água. Confuso, murmurou uma desculpa e saiu. Chegando a sua sala, perguntou-se: "Que deu em mim? De onde veio isso? Em geral,

não faço estardalhaço por tão pouco. Simplesmente, não era *eu*!" Sentiu que fervia de raiva e que, apesar de nada ter que ver com o tal memorando, ainda assim essa fúria se abatera sobre ele por causa daqueles pequenos detalhes. De onde vinha essa raiva toda, exatamente, ele não sabia.

Se essas duas pessoas tivessem parado para pensar, talvez percebessem que estavam sentindo a presença do inconsciente em suas vidas, naquela manhã. De vários modos, nas idas e vindas do dia-a-dia, o inconsciente age sobre e através de nós.

Às vezes, o inconsciente trabalha lado a lado com a mente consciente e assume o controle enquanto ela está concentrada em outra coisa. Todos já experimentamos a sensação de ter percorrido ao menos umas poucas quadras no "piloto automático", como a mulher do nosso exemplo. A mente consciente está ocupada com outra coisa por um breve período de tempo e, nesse período, a mente inconsciente assume nossos atos. Ela nos faz parar o carro no semáforo vermelho, nos faz engrenar e sair no verde e nos mantém dentro das regras até que a mente consciente volte para o aqui-e-agora. Essa não é a maneira mais segura de nos conduzirmos, mas, de fato, o inconsciente nos fornece um sistema de apoio crucial e excelente, que aceitamos sem contestar.

Outras vezes, o inconsciente elabora fantasias tão cheias de símbolos e imagens vivas que acaba por envolver totalmente a mente consciente, mantendo nossa atenção presa por um bom lapso de tempo. Fantasias de aventura, perigo, sacrifício heróico e amor, como as que envolveram a mulher durante seu trajeto até o serviço. São exemplos primários de como o inconsciente invade a mente consciente e procura manifestar-se — através da *imaginação*, usando a linguagem simbólica de imagens carregadas de emoções.

Outra forma de sentirmos o inconsciente é através de uma onda emocional repentina, a euforia inexplicada ou a raiva irracional que invadem a mente consciente e a dominam. Essa onda emocional não faz sentido para a mente consciente, pois ela não a criou. O homem do nosso exemplo não podia explicar a si mesmo a intensidade de sua reação. Ele se perguntava: "De onde veio isso?" Sentia que essa raiva vinha de algum lugar *fora* dele. Sentia que "não era ele" por alguns minutos. Mas, de fato, essa onda desgovernada de emoção veio de algum lugar dentro dele, de alguma parte profunda que não pode ser vista pela mente consciente.

Por causa desta "invisibilidade", essa parte interior é chamada "inconsciente".

O conceito de inconsciente é obtido pela simples observação da vida diária. Há um material contido em nossa mente do qual não nos apercebemos a maior parte do tempo. Algumas vezes nos surpreendemos com uma recordação, uma associação feliz, um ideal, uma crença que inesperadamente surge de um lugar desconhecido. Sabíamos que os carregávamos em algum lugar dentro de nós, desde há muito — mas onde? Numa parte desconhecida da psique, além dos limites da mente consciente.

O inconsciente é um universo maravilhoso composto de energias invisíveis, forças, formas de inteligência — até *personalidades* distintas — que não são percebidas mas que vivem dentro de nós. Seu domínio é muito maior do que imaginamos, algo com vida própria e completa, toda sua, que corre paralelamente à vida comum do nosso dia-a-dia. O inconsciente é a fonte secreta de muito do que entendemos como nossos pensamentos, nossas emoções e comportamentos. Influencia-nos de forma poderosa, por não suspeitarmos de sua existência.

Muitos de nós sabemos intuitivamente o significado do termo *inconsciente.* Nós o correlacionamos com milhares de experiências, grandes e pequenas, imbricadas com a construção do nosso cotidiano. Todos já passamos pela experiência de fazer alguma coisa de forma inconsciente, enquanto nossa mente está em "outro lugar", e depois ficarmos surpresos com o que fizemos. Podemos recordar situações em que nos vimos totalmente envolvidos numa conversa, sustentando veementemente uma opinião que nem sabíamos ter.

Algumas vezes nos surpreendemos: "De onde veio isso? Não sabia que tal assunto mexia tanto comigo." À medida que nos tornamos mais sensíveis às ondas de energia do inconsciente, passamos a questionar de outra forma: "Que *parte de mim* acredita nisso? Por que este assunto provoca reação tão intensa nessa parte desconhecida de mim mesmo?"

Podemos aprender a examinar este tema mais de perto. O que "se abate sobre mim" é uma invasão súbita da energia do inconsciente. Se acho que não sou "eu mesmo" é porque não me apercebi que o "eu mesmo" inclui também meu inconsciente. Essa parte escondida tem sentimentos fortes e quer expressá-los. Entretanto, a menos que aprendamos a trabalhar *dentro de nós mesmos,* essa parte permanecerá escondida para o consciente.

Algumas vezes, essas personalidades escondidas são embaraçosas e violentas e nos sentimos humilhados quando se revelam. Outras vezes, descobrimos que temos qualidades boas e poderes que desconhecíamos. Valemo-nos de fontes escondidas que nos permitem fazer coisas que normalmente não faríamos, como, por exemplo, nos expressarmos com clareza e inteligência inusitadas, comportando-nos com sabedoria, generosidade e compreensão, a ponto de nos surpreendermos: "Sou diferente do que pensava. Tenho qualidades — tanto positivas como negativas — que não conhecia em mim." Essas qualidades vivem no inconsciente, onde estão "longe dos olhos, longe do coração".

Somos muito mais do que o "eu" que conhecemos. A mente consciente só consegue concentrar-se, de cada vez, em uma área limitada do nosso ser total. Apesar de todo o esforço para o autoconhecimento, só uma pequena porção do vasto sistema de energia do inconsciente consegue ser incorporada à mente consciente ou atuar no nível consciente. Então, temos de aprender como ir ao inconsciente e como ser receptivo às suas mensagens: é a única maneira de conhecermos as partes desconhecidas de nós mesmos.

ABORDANDO O INCONSCIENTE — VOLUNTÁRIA OU INVOLUNTARIAMENTE

O inconsciente manifesta-se através de uma linguagem simbólica. Não é somente por um comportamento involuntário ou compulsivo que sentimos o inconsciente. Ele dispõe de dois caminhos naturais para estabelecer uma ligação e conversar com a mente consciente: um deles é através do *sonho*; o outro, através da *imaginação*. Ambos são canais de comunicação altamente sensíveis que a psique desenvolveu para que os níveis consciente e inconsciente possam conversar entre si e trabalhar em conjunto.

O inconsciente desenvolveu uma linguagem especial para usar nos sonhos e na imaginação: a linguagem dos símbolos. Como veremos, o *trabalho interior* é, em primeiro lugar, a arte de aprender essa linguagem simbólica do inconsciente. Portanto, devotaremos a maior parte do nosso tempo trabalhando com sonhos, imaginação e usos do simbolismo.

Boa parte do esforço de comunicação do inconsciente é desperdiçada dentro de nós. O inconsciente aflora à superfície através

dos sonhos, mas são poucos os que têm o conhecimento necessário para considerar com seriedade esses sonhos e, assim, compreender a sua linguagem. A atividade do inconsciente também se evidencia no fluir da imaginação: fantasias que surgem meio despercebidas por nós e flutuam como bolhas pelos campos da mente consciente; as verdadeiras enxurradas de fantasia que se apoderam de nós com regularidade e que correm como rios ao longo das margens de nossa mente. Imaginamos que estamos "pensando" ou "planejando", mas, com freqüência, estamos sonhando acordados, perdidos durante alguns minutos numa torrente de fantasia, antes de voltarmos à circunstância física, ao trabalho que estamos fazendo ou à pessoa com quem conversamos.

Para termos o sentido exato de quem somos, ou para nos tornarmos seres mais integrados e completos, precisamos ir até o inconsciente e estabelecer a comunicação. Muitas coisas de nós mesmos, muitos fatores determinantes do nosso caráter estão contidos no inconsciente. Só por esta abordagem teremos a oportunidade de nos tornar seres completos, inteiros, conscientes, e Jung mostrou que, pela abordagem do inconsciente e pelo aprendizado da sua linguagem simbólica, vivemos vidas mais cheias e mais ricas. Assim, poderemos iniciar uma vida em comum com o inconsciente, em vez de estarmos à sua mercê ou em guerra com ele.

A maior parte das pessoas, entretanto, não aborda o inconsciente voluntariamente. Só se tornam cônscias do inconsciente quando enfrentam problemas com ele.

Nós, em nossa época, estamos tão distantes do mundo interior que acabamos encontrando-o somente através do sofrimento psicológico. Por exemplo, uma mulher que pensa ter tudo sob controle, pode achar-se terrivelmente deprimida, incapaz de livrar-se da depressão ou mesmo entender o que lhe está acontecendo. Ou um homem pode dar-se conta de terríveis conflitos entre a vida que vive e os ideais inconscientes que mantém em seu âmago, para onde nunca olha. Ele se sente dividido ou oprimido pela ansiedade, sem saber por quê.

Quando experimentamos conflitos inexplicáveis, que não conseguimos resolver; quando sentimos impulsos que nos parecem irracionais, primitivos ou destrutivos; quando uma neurose nos tortura por causa de atitudes conscientes que estão em desacordo com o nosso ser instintivo — começamos, então, a perceber que

o inconsciente está desempenhando um papel em nossa vida, e que precisamos enfrentá-lo.

Historicamente, foi através desse tipo de patologia que Jung e Freud redescobriram a existência do inconsciente — através do sofrimento psicológico de pacientes cujo relacionamento entre os níveis consciente e inconsciente havia-se rompido.

MODELO DO INCONSCIENTE SEGUNDO JUNG

Jung descobriu que o inconsciente não é um mero apêndice da mente consciente, um lugar onde lembranças esquecidas ou sentimentos desagradáveis ficam reprimidos. Ele delineou um modelo do inconsciente tão importante que, até agora, o mundo ocidental não foi capaz de entender suas implicações. Mostrou que o inconsciente é a fonte criativa de tudo que evolui para a mente consciente e para a personalidade total de cada indivíduo. É da matéria-prima não elaborada do inconsciente que nossa mente consciente se desenvolve, amadurece e expande para incluir todas as qualidades potenciais que temos. É deste tesouro que somos enriquecidos com forças e qualidades que não sabíamos ter.

Jung mostrou que ambas as mentes, consciente e inconsciente, têm papéis críticos a desempenhar no equilíbrio do *self* total. Quando o equilíbrio entre elas não é correto, resulta em neurose ou em outros distúrbios.

A EVOLUÇÃO DA CONSCIÊNCIA

Os estudos e o trabalho de Jung levaram-no a concluir que o inconsciente é a fonte verdadeira de toda consciência humana. É a fonte da capacidade humana de ordenar idéias, é a fonte do raciocínio, da percepção e dos sentimentos. O inconsciente é a Mente Original da humanidade, a matriz primitiva a partir da qual nossa espécie desenvolveu uma mente consciente e a fez evoluir durante milênios até atingir a extensão e o refinamento atual. Cada capacidade, cada característica da nossa consciência estava primeiramente contida no inconsciente, de onde encontrou seu caminho até o nível consciente.

Jung revelou uma visão magnífica da capacidade humana

para a conscientização, uma visão do seu papel e significado. Viu uma força criativa agindo na natureza — um cosmo laborioso que, através de *éons* eternos, dá nascimento a esta qualidade rara a que chamamos consciência. Através da raça humana, a imensa psique inconsciente da Natureza, vagarosamente, tornou uma parte de si mesma consciente. Jung acreditava que Deus e toda a criação trabalhavam através dos tempos para trazer uma percepção consciente ao universo, e que é o papel do homem levar essa evolução avante.

A consciência humana se desenvolve a partir da matéria-prima do inconsciente. Seu crescimento é alimentado por correntes contínuas dos elementos do inconsciente que ascendem gradualmente, procurando formar uma pessoa mais completa e consciente. A incorporação da matéria do inconsciente deve continuar até que, por fim, a mente consciente reflita a totalidade do *self*.

Jung acreditava que cada mortal tem um papel individual a desempenhar nessa evolução, pois como nossa capacidade humana coletiva para a consciência evolui da psique inconsciente, assim também acontece com cada indivíduo. Cada um de nós deve, no tempo de vida individual, recapitular a evolução da raça humana, e cada um de nós deve ser um recipiente no qual a evolução da consciência ali "armazenada" é levada adiante.

Cada um de nós é um microcosmo onde o processo universal se realiza. Portanto, todos nós somos apanhados pelo movimento do conteúdo do inconsciente para o nível da mente consciente. Cada um de nós está envolvido no movimento contrário que leva a mente individualista de volta ao inconsciente, religando-nos à sua raiz, na matriz que a originou.

No inconsciente de cada um está o padrão primevo, o projeto, o "plano", se assim podemos chamá-lo, segundo o qual a mente consciente e a personalidade funcional completa são formadas — desde o nascimento, através dos lentos anos de crescimento psicológico, até à maturidade interior genuína. Esse padrão, essa teia invisível de energia, contém todas as características, todas as forças, as falhas, a estrutura básica e as partes que construirão o ser psicológico total.

Na maioria de nós, só uma pequena porção deste depósito de energia bruta foi assimilada na personalidade consciente. Só uma pequena parte do "plano", do projeto original, foi concretizada no nível consciente.

O modelo interior, inconsciente, do indivíduo é como o esboço de uma catedral: no início, enquanto esse esboço é traduzido para a realidade física, só se podem ver os contornos gerais. Depois de certo tempo, quando uma parte da real estrutura está suficientemente acabada, pode-se ter idéia de como será o trabalho de arte final. À medida que os anos passam, a construção cresce, pedra sobre pedra, até que finalmente o último bloco é colocado e os toques finais são feitos. Só então a magnífica visão do arquiteto é desvelada.

Da mesma forma, a verdadeira profundidade e grandeza de um ser humano individual não é totalmente desvelada até que os elementos de sua personalidade saiam da condição de potencialidade no inconsciente e se realizem ao nível consciente.

Cada um de nós está construindo uma vida, construindo um edifício. Em cada um de nós, o esboço e a estrutura básica estão estabelecidos numa parte profunda do inconsciente. Mas precisamos consultar o inconsciente e cooperar com ele de maneira a realizarmos todo o potencial que está estabelecido em nós. E temos de enfrentar os desafios e as mudanças dolorosas que o processo de crescimento interior sempre traz.

O EGO EM MEIO AO INCONSCIENTE

O inconsciente é um enorme campo de energia, muito maior que a mente consciente. Jung comparou o ego — a mente consciente — a uma rolha boiando no enorme oceano do inconsciente. Também comparou a mente consciente com a ponta de um *iceberg* que se eleva acima da superfície da água. Noventa e cinco por cento de um *iceberg* está oculto sob as águas. O inconsciente, tal qual a maior parte submersa do *iceberg*, está fora de visão. Mas é enormemente poderoso — e tão perigoso quanto o *iceberg* submerso, se não for respeitado. Mais pessoas já afundaram após um choque com o inconsciente, que *Titanics* depois de colisões com *icebergs*.

Ego, em latim, significa simplesmente "eu". Freud e Jung se referem à mente consciente como o ego porque esta é a parte da psique que chama a si mesma de "eu" e é "autoconsciente" — conhece a si própria como um ser, como um campo de energias independente e distinto dos outros. Quando dizemos "eu", nos referimos somente àquela pequena parte de nós mesmos da qual nos

apercebemos. Achamos que o "eu" contém só *esta* personalidade, *estas* características, estes valores e pontos de vista que estão na superfície, ao alcance da visão do ego, acessíveis à consciência. Esta é a minha versão limitada, altamente inexata de quem "eu" sou.

O ego não percebe que o "eu" total é muito maior, muito mais extenso que ele, o ego, e que a parte da psique que está submersa no inconsciente é muito maior e muito mais poderosa do que a mente consciente.

O ego tende a pensar no inconsciente como algo fora de nós, mesmo que o seu conteúdo esteja realmente bem no fundo do nosso ser. Por isso é que escutamos as pessoas dizerem coisas como "simplesmente eu não era eu mesmo quando fiz aquilo". Quando nos damos conta de que estamos fazendo algo inesperado, algo que não combina com a concepção consciente que temos de nós mesmos, dizemos que somos outra pessoa agindo, ao invés de nós mesmos. A mente consciente fica surpresa, porque faz de conta que o inconsciente não está lá. Uma vez que a psique total é muito maior e mais complexa do que o ego pode apreender, essas coisas inesperadas sempre são sentidas como vindas de fora, ao invés de dentro de nós.

Nos sonhos e mitos a mente consciente é freqüentemente simbolizada por uma ilha. Como os habitantes de uma ilha, dentro do seu ambiente isolado, o ego constrói um pequeno mundo todo seu — um sistema de regras e um conjunto de suposições acerca da realidade. O ego não percebe que, além dos limites de suas ilhotas, fora do estreito campo de sua visão, existe um universo inteiro de realidades e verdades contido no vasto mar do inconsciente que ele não consegue perceber.

No fundo deste oceano invisível de energia, imensas forças estão trabalhando. Reinos míticos, simbolizados pelas lendas da Atlântida, existem lá, nas profundezas, e desenvolvem vidas paralelas à vida cotidiana de nossa mente consciente. Centros de consciência alternativa, de atitudes, idéias e valores alternativos, lá estão, como outras ilhas no grande mar. Esperam ser descobertos e reconhecidos pela mente consciente em sua busca do desconhecido.

A finalidade de aprender a trabalhar com o inconsciente não é só resolver nossos conflitos ou tratar nossas neuroses. Encontramos nele uma fonte profunda de renovação, crescimento, força e sabedoria. Ligamo-nos com a fonte de nosso potencial evolutivo; cooperamos com o processo por meio do qual unificamos o nosso

self total; e aprendemos a explorar esse rico filão de energia e inteligência que nos espera dentro de nós mesmos.

O INCONSCIENTE E A VIDA INTERIOR

A *vida interior* que Jung descreve é a vida secreta que todos levamos, dia e noite, em companheirismo constante com nosso *self* interior não visível, inconsciente. Quando a vida humana está equilibrada, a mente consciente e o inconsciente vivem em ligação. Há um fluxo constante de energia e informação entre os dois níveis, quando eles se encontram na dimensão do sonho, da visão, do ritual e da imaginação.

O desastre que assola o mundo moderno é a completa separação da mente consciente das suas raízes no inconsciente. Todas as formas de interação com o inconsciente que alimentaram nossos ancestrais — sonho, visão, ritual e experiência religiosa — estão em grande parte perdidas para nós, menosprezadas pela mente moderna como primitivas ou supersticiosas. Assim, cheios de orgulho e arrogância, com profunda crença em nossa razão inabalável, cortamos as nossas origens no inconsciente e nos desligamos da parte mais profunda de nós mesmos.

Na sociedade ocidental moderna alcançamos um ponto no qual tentamos prosseguir sem o menor reconhecimento da vida interior. Agimos como se não existisse o inconsciente, o reino da alma, como se pudéssemos viver vidas completas fixando-nos totalmente no mundo exterior, material. Tentamos nos relacionar com todos os assuntos da vida através de medidas externas — conseguindo mais dinheiro, tornando-nos mais poderosos, arranjando um caso amoroso ou "realizando alguma coisa" no mundo material. Mas acabamos por descobrir, para nossa surpresa, que o mundo interior é uma realidade que, afinal, temos de enfrentar.

Jung observou que a maioria das neuroses, o sentimento de fragmentação, o vazio, a falta de significado da vida moderna, resultam do isolamento do ego em relação ao inconsciente. Como seres conscientes, percebemos vagamente que perdemos parte de nós mesmos e sentimos falta de algo que um dia nos pertenceu.

Nosso isolamento do inconsciente é sinônimo do nosso isolamento da alma, da vida do espírito. Resulta na perda de nossa vida religiosa, pois é no inconsciente que encontramos nossa concepção

individual de Deus e de nossas entidades divinas. A função religiosa — essa procura inata de significado e experiência interior — é cortada, como tudo o mais, da vida interior. E só lhe resta *abrir caminho* de volta à nossa vida através da neurose, dos conflitos interiores e dos sintomas psicológicos que exigem nossa atenção.

Alguns anos atrás, fui convidado para falar num seminário católico romano. No último minuto, algum ímpeto travesso me assaltou e intitulei minha palestra de "Sua Neurose como uma Experiência Religiosa Frustrada". A palestra aparentemente chocou profundamente a assembléia. Tive uma avalanche de perguntas, discussões apaixonadas e vozes alteradas como nunca. O assunto tocou um ponto sensível, percebe-se. Os participantes estavam surpresos por ouvir que se não vamos ao espírito, o espírito vem a nós na forma de neurose. Esta é a conexão imediata, prática, entre a psicologia e a religião em nossos dias.

Todos devemos viver a vida interior de uma forma ou de outra. Consciente ou inconscientemente, voluntária ou involuntariamente, o mundo interior nos cobrará exatamente o que lhe é devido. Se vamos a esse reino conscientemente, é pelo nosso *trabalho interior*: nossas preces, meditações, trabalho com os sonhos, cerimônias e Imaginação Ativa. Se tentarmos ignorar o mundo interior, como faz a maioria de nós, o inconsciente encontrará um jeito de chegar à vida, manifestando-se de forma patológica: através de sintomas psicossomáticos, compulsões, depressões e neuroses.

O PROCESSO DA INDIVIDUAÇÃO

Individuação é o termo que Jung usou para se referir ao processo que realizamos ao longo de nossa vida no sentido de nos tornarmos os seres humanos completos que nascemos para ser. A individuação é nosso despertar para o ser total, permitindo que nossa personalidade consciente se desenvolva até absorver todos os elementos básicos inerentes em cada um de nós no nível pré-consciente. Essa é a "realização do projeto" ao qual nos referimos.

Por que chamar a isso "individuação"? Porque esse processo de construir a nós mesmos e nos tornarmos completos também revela nossa estrutura especial, individual. Mostra como as características e possibilidades humanas universais são combinadas em cada um de nós diferentemente, variando de indivíduo para indivíduo.

Jung enfatizou a singularidade da estrutura psicológica de cada ser. Desta forma, o nome com o qual designou este processo não é casual; reflete sua convicção de que quanto mais encaramos o inconsciente e fazemos uma síntese entre o seu conteúdo e o que está na mente consciente, mais percebemos o sentido de nossa individualidade única.

Ao mesmo tempo, a individuação não significa se tornar isolado da raça humana. Uma vez que nos sentimos mais seguros como indivíduos, mais completos em nós mesmos, é também natural que procuremos as miríades de caminhos que nos fazem semelhantes aos nossos companheiros humanos — valores, interesses e qualidades humanas essenciais que nos une à tribo humana. Se olharmos com cuidado, veremos que nossa individualidade consiste na forma especial de combinarmos os padrões psicológicos universais e o sistema de energia que todos os seres humanos têm em comum. Jung chamou estes padrões de *arquétipos*.

Uma vez que os arquétipos são universais, estão todos presentes no inconsciente de cada um. Mas eles se combinam em variações infinitas para criar a psique individual humana. Podemos compará-los com o corpo humano físico. De muitas formas, nossos corpos são semelhantes aos demais. Temos braços, pernas, coração, fígado e pele, de um ou outro feitio. São características universais da espécie humana. Entretanto, se comparo minhas impressões digitais ou fios de meu cabelo com os de outras pessoas, percebo que dois corpos humanos não são exatamente iguais.

Da mesma forma, as energias e capacidades psicológicas universais, na raça humana, estão combinadas diferentemente em cada um de nós. Cada pessoa tem uma estrutura psicológica distinta. É só pela vivência desta estrutura inerente que descobrimos o que significa ser um indivíduo.

Se trabalhamos na individuação, começamos a perceber a diferença entre as idéias e os valores que vêm de nosso *self* e as opiniões que absorvemos do mundo à nossa volta. Podemos parar de ser mero apêndice da sociedade, pessoas estereotipadas: aprendemos que temos nossos próprios valores, nossa própria maneira de viver, que procedem naturalmente de nossas naturezas inatas.

Desenvolve-se um grande senso de segurança nesse processo de individuação. Começamos a entender que não é necessário lutar para sermos iguais a outrem, pois sermos nós mesmos é a base mais firme em que podemos nos apoiar. Percebemos que conhecer-

nos a nós mesmos completamente e desenvolver todas as forças que estão dentro de nós é uma tarefa para a vida inteira. Não precisamos imitar a vida de ninguém. Não precisamos de outras pretensões, pois o que já temos é riqueza suficiente e é bem mais do que jamais esperamos.

TRABALHO INTERIOR: À PROCURA DO INCONSCIENTE

A finalidade deste livro é fornecer uma abordagem prática, por etapas, para você realizar seu próprio trabalho interior. Especificamente, será descrito um método de quatro estágios, tanto para o trabalho de sonhos como de Imaginação Ativa. Como parte de nosso estudo, também abordaremos o uso do cerimonial e da fantasia como caminhos para o inconsciente.

Refiro-me a estas técnicas como "trabalho interior" porque são caminhos diretos e poderosos de acesso ao mundo interior do inconsciente, e esse trabalho é o esforço pelo qual chegamos a perceber as camadas mais profundas de consciência dentro de nós e nos dirigimos para a integração do *self* total.

É necessária uma abordagem prática, independentemente de toda sofisticação que possamos ter a nível teórico. Apesar de já termos sido expostos a um bom número de teorias psicológicas, poucos de nós têm noção de como se iniciar realmente no trabalho com os sonhos e com o inconsciente. Normalmente nossa energia pára onde começou, no nível teórico, e não se traduz num encontro concreto, imediato, com o *self* interior.

No mundo da psique é o seu *trabalho,* mais do que suas idéias teóricas, que constrói a consciência. Se formos aos nossos próprios sonhos e trabalharmos com sinceridade os símbolos neles contidos, certamente aprenderemos a maior parte do que precisamos saber sobre nós e sobre o significado de nossa vida, sem levar em consideração o quanto conhecemos sobre teorias psicológicas.

O objetivo do trabalho interior é adquirir consciência. Aprendendo a fazer nosso próprio trabalho interior, obteremos o discernimento acerca dos conflitos e dos desafios que nossas vidas apresentam. Seremos capazes de perscrutar as profundezas de nosso próprio

inconsciente para encontrar as forças e os recursos que estão à espera de serem descobertos.

Na verdade, qualquer forma de meditação que nos abra a mente para as mensagens do inconsciente pode ser chamada de "trabalho interior". A humanidade desenvolveu variedades infinitas de acesso ao mundo interior, cada uma delas adaptada a um estágio da história, a uma cultura, a uma religião ou a uma visão do nosso relacionamento com o espírito. Alguns exemplos: meditação iogue, *zazen*, no Zen Budismo, prece contemplativa cristã, meditações por Thomas de Kempis e Inácio de Loyola, meditação sufi e meditação ética na filosofia de Confúcio.

Jung observou que os aborígenes da Austrália gastam *dois terços* do tempo que passam acordados, em alguma forma de trabalho interior. Realizam cerimoniais religiosos, discutem e interpretam seus sonhos, consultam espíritos e "vagueiam pelos bosques". Todo esse esforço consistente é devotado à vida interior, ao reino dos sonhos, totens e espíritos — isto é, a fazer contato com o inconsciente. Nós, modernos, mal podemos dispor de algumas horas livres da semana para nos dedicarmos ao mundo interior. É por isso que, apesar de toda a nossa tecnologia, chegamos a saber menos sobre Deus e sobre nossas almas do que os povos aparentemente primitivos.

Mas existe outra diferença básica entre nós e os povos aborígenes: eles mantiveram as formas antigas de adoração e de acesso ao mundo interior. Quando vão ao encontro do espiritual, eles usam formas preestabelecidas para invocar os espíritos, para entender seus sonhos e visões, cerimônias preestabelecidas para encontrar seus deuses no círculo mágico ou no altar. Para nós, a maior parte desses velhos caminhos está perdida. Aqueles dentre nós que quiserem aprender outra vez como chegar à Terra do Sonho, como se comunicar com os grandes espíritos, têm de aprender novamente como chegar aos seus próprios sonhos, como reacender as antigas piras da energia do inconsciente, como despertar outra vez as memórias tribais há tanto esquecidas. Devemos nos dirigir a um *shaman* de nossos dias, como Carl Jung, para encontrar um caminho em direção à alma que faça sentido à nossa mente moderna.

As formas de trabalho interior que exploraremos estão baseadas nos ensinamentos e *insights* de Jung. O trabalho com os sonhos é derivado, naturalmente, da análise dos sonhos de Jung. Envolve aprender a ler a linguagem simbólica dos sonhos. A Ima-

ginação Ativa é uma forma especial de se usar o poder da imaginação para desenvolver uma relação ativa entre a mente consciente e o inconsciente. É um velho processo que Jung reformulou como uma técnica a ser usada nos tempos modernos.

A Imaginação Ativa não é como algumas técnicas comuns de "visualização" em que imaginamos alguma coisa com um objetivo em mente. Não existe um *script*; a Imaginação Ativa tem um relacionamento completamente diferente com o inconsciente, baseado no reconhecimento de sua realidade e poder. Pela Imaginação Ativa, vamos ao inconsciente para encontrar o que lá existe e aprender o que ele tem a oferecer à mente consciente. O inconsciente não é alguma coisa para ser manipulada a fim de atender aos objetivos da mente consciente, mas um parceiro igual a ser engajado no diálogo que nos conduz à maturidade completa.

Muitos sabem que o inconsciente se comunica com a mente consciente através dos sonhos. Muitos conhecem teorias de como interpretar os sonhos. Mas a maioria fica paralisada quando tenta trabalhar com seus próprios sonhos específicos. Eis aqui uma cena familiar: Acordo de um sonho vívido. Decido tentar "por minha conta". Cuidadosamente, escrevo o sonho em um caderno de notas. Sento-me para "interpretá-lo". De repente, dá um branco em minha mente. E me pergunto: "Que devo fazer? Por onde começar?" Olho fixamente a página. O sonho parece ao mesmo tempo completamente óbvio e totalmente sem significado.

Por vezes marcamos um tento ao fazer alguma associação com as imagens do sonho. Mas não temos paciência. Sentimos que perdemos o ponto principal. Decidimos retomar o assunto em outro dia para nova tentativa, mas até lá outras coisas já nos envolveram.

Nos primeiros anos do meu trabalho, descobri que este era um problema geral entre pacientes e amigos. De certa maneira, não importando o quanto já lemos sobre as teorias do simbolismo dos sonhos, ficamos perplexos quando chegamos na parte prática e imediata do trabalho. As pessoas entram no consultório com o caderno de notas repleto de sonhos. Quando pergunto o que aprenderam com eles, costumam dizer: "Não entendo. Quando estou aqui, durante minha consulta, conseguimos tantas revelações dos meus sonhos! Mas quando me sento sozinho para trabalhar neles, não consigo nada. Não sei por onde começar."

Saber por onde começar a trabalhar com os próprios sonhos

não é um problema só dos pacientes. É igualmente um problema para muitos psicólogos. Quando trabalho com os sonhos de meus pacientes, consigo ser brilhante, mas quando se trata de meus próprios sonhos, dá um curto-circuito em minha cabeça. Isto é normal, pois cada sonho contém informações que não são conhecidas conscientemente pela pessoa que o sonhou. Isso exige, portanto, um esforço real, uma certa ampliação de nossas capacidades para sabermos o que o sonho está dizendo. Se a interpretação vem com facilidade, talvez não seja tão certa ou profunda.

Como resposta para essa necessidade prática, comecei a desenvolver o método das quatro etapas, que apresentarei neste livro. Meu objetivo é fornecer uma forma para que as pessoas possam interpretar seus sonhos, pois a maioria delas precisa aprender ainda como chegar a eles, ao próprio inconsciente, por sua própria conta. Mas, para tanto, precisamos de uma abordagem prática para começar: uma série de etapas físicas e mentais que nos possibilite tomar o sonho, fragmentá-lo em símbolos, e descobrir o significado desses símbolos para nós.

Desde o começo, anos atrás, quando eu e meus pacientes desenvolvemos o método de quatro etapas, observei que muitos que o usavam conscientemente podiam chegar ao conteúdo real de seus sonhos e dar-lhes uma interpretação bastante acurada. Encontravam a essência ou energia principal de seus sonhos, e é isso que é importante.

O superenvolvimento com as teorias é o obstáculo principal para trabalhar com os sonhos:

> Naturalmente um médico deve estar familiarizado com os assim chamados "métodos". Mas deve ficar atento para não se prender a uma abordagem específica, rotineira. Deve tomar cuidado com as hipóteses teóricas... Para mim, ao se lidar com indivíduos, só a compreensão individual pode funcionar. Precisamos de uma linguagem diferente para cada paciente. Em uma análise posso utilizar a linguagem adleriana, em outra, a linguagem freudiana. (Jung, MDR, p. 131) [1]

---

(1) *Memories, Dreams and Reflections* será designado daqui para a frente por esta abreviatura. Outros trabalhos de Jung serão citados pela abreviatura CW, para *Collected Works*, precedida pelo número do volume e seguida pelo número do parágrafo. Para eliminar notas de rodapé tanto quanto possível, todas as citações serão seguidas, no texto, do nome do autor e do título abreviado. As referências completas estão na Bibliografia, no final.

Consegui, através de Jung, a coragem de dizer a meus pacientes para não acreditarem em conceitos abstratos. Tenham fé no seu próprio inconsciente, nos seus próprios sonhos. Se quiserem aprender com eles, então trabalhem com eles. Vivam com os símbolos de seus sonhos como se fossem companheiros físicos na vida cotidiana. Descobrirão, se o fizerem, que eles são realmente seus companheiros no mundo interior.

ANÁLISE E LIÇÃO DE CASA

Este livro não pretende substituir a ajuda e a orientação do seu analista, se você estiver fazendo análise regularmente, mas sim ajudá-lo nas suas lições de casa. Você deve discutir os métodos que aqui encontrar e seguir os conselhos do seu analista quanto ao uso destas técnicas.

As pessoas aproveitam melhor a análise quando fazem suas lições de casa todos os dias, trazendo ao terapeuta seus sonhos, material sobre fantasias e Imaginação Ativa, depois que as trabalharam e as "digeriram" parcialmente. A hora de análise pode ser gasta no refinamento ou ampliação do trabalho que já foi realizado. Isso permite ao analista fazer melhor uso do tempo do seu paciente e ajudá-lo a andar com passos mais rápidos.

TRABALHANDO SEM O ANALISTA

Se você não conta com a ajuda de um analista, deve refletir se é bom, para você, trabalhar seus sonhos ou usar outras técnicas do trabalho interior por si mesmo. Acredito que poderá fazê-lo com segurança e será beneficiado ao aprender esses métodos, mas há uma condição: *deve observar as precauções.*

À medida que for lendo estes capítulos, você encontrará algumas advertências e sugestões que o livrarão de problemas. Certifique-se de levá-las a sério e de segui-las. Você deverá compreender que ao se aproximar do inconsciente estará lidando com uma das forças mais poderosas e independentes da experiência humana. As técnicas de trabalho interior pretendem colocar em movimento os grandes poderes do inconsciente mas, em um certo sentido, isso é como destampar um gêiser: pode-se perder o controle se não

se tomar cuidado. Se não conseguir levar este processo com seriedade, ou se tentar levá-lo como mero entretenimento, você pode se machucar.

Devemos ser particularmente cuidadosos com a Imaginação Ativa. Ela não deve ser praticada a menos que você possa contar com alguém que a conheça, alguém que saiba como fazê-lo voltar a este mundo, caso você corra o risco de ser esmagado pelo mundo interior. A Imaginação Ativa é segura se forem obedecidas as regras e usado o bom senso, mas é possível mergulhar fundo demais e sentir que estamos nos afogando nas águas do inconsciente. Seu colaborador pode ser tanto um analista como um leigo que tenha alguma experiência com a Imaginação Ativa. O ponto principal é ter um amigo a quem você possa recorrer caso perca o rumo.

Nenhuma destas advertências deve dissuadi-lo de realizar o trabalho interior. Estamos somente observando uma lei universal: qualquer coisa que seja tão poderosa para o bem também pode ser destrutiva, se o poder for mal conduzido. Se queremos conviver intimamente com as poderosas forças do mundo interior, devemos também respeitá-las.

REALIDADES ALTERNATIVAS: O MUNDO DOS SONHOS, O REINO DA IMAGINAÇÃO

Nossos padrões verbais revelam muitas das nossas suposições involuntárias: se conversamos com um amigo a respeito de um sonho, é bem provável que ele faça uma pergunta assim: "Esses detalhes aconteceram *realmente* ou aconteceram apenas no sonho?" Essa pergunta traz a implicação de que o que acontece no sonho não é "real". De fato, seria mais adequado perguntar "Isso aconteceu na *realidade do sonho* ou na realidade física? No mundo dos sonhos ou no mundo comum?"

Ambos são mundos genuínos, ambos são realidades que existem de verdade. Mas o mundo dos sonhos, se dermos atenção a ele, tem efeitos mais práticos e concretos em nossa vida do que os acontecimentos externos. Pois é no mundo dos sonhos que o inconsciente exerce sua dinâmica poderosa. É lá que as grandes forças lutam ou se combinam para gerar atitudes, ideais, crenças e compulsões que motivam a maior parte do nosso comportamento.

Quando nos tornamos sensíveis a esses aspectos, descobrimos que cada dinâmica do sonho está-se manifestando de alguma forma na nossa vida prática — em nossas ações, relacionamentos, decisões, hábitos maquinais, impulsos e sentimentos. Acreditamos controlar conscientemente esses elementos da vida. Mas essa crença é a grande ilusão de controle do ego. Esses aspectos da nossa vida são, na verdade, determinados em um lugar bem mais profundo. É no mundo do *sonho* que suas fontes originais são reveladas de uma forma que podemos ver e entender.

Os sonhos expressam o inconsciente, eles são mosaicos dinâmicos, compostos por símbolos que expressam movimentos, conflitos, interações e eventos nos grandes sistemas de energia dentro do inconsciente.

O inconsciente tem uma capacidade especial para criar ima-

gens e usá-las como símbolos. São esses símbolos que formam os sonhos, criando uma linguagem pela qual o inconsciente comunica seu conteúdo à mente consciente.

Tal como o fogo ao queimar exsuda calor, o inconsciente gera símbolos, porque é da sua natureza assim fazer. À medida que aprendemos a interpretar esses símbolos, adquirimos a capacidade de perceber a ação do inconsciente dentro de nós. Essa capacidade de produzir símbolos afeta mais que apenas nossos sonhos: toda a vida humana é alimentada pelo fluxo das imagens simbólicas das fontes do inconsciente:

> As imagens simbólicas do inconsciente são a fonte criativa do espírito humano em todas as suas realizações. Não só a consciência e os conceitos de entendimento filosófico do mundo surgiram a partir do símbolo, mas também a religião, o rito e o culto, as artes e os costumes. E porque o processo formador dos símbolos do inconsciente é a fonte do espírito humano, a linguagem — cuja história é quase idêntica à gênese e ao desenvolvimento da consciência humana — sempre começa como uma linguagem simbólica. Daí Jung escrever: "O conteúdo do arquétipo expressa a si mesmo, em princípio e acima de tudo, por metáforas." (Neumann, *Great Mother*, p. 17)

As imagens simbólicas do inconsciente penetram no nível do consciente principalmente por duas vias: sonhos e imaginação. É mais fácil apreender esse caráter simbólico através dos sonhos, pois com freqüência apresentam criaturas míticas e situações sobrenaturais que seriam impossíveis na vida física cotidiana. As pessoas geralmente ficam confusas com as imagens dos sonhos, até aprenderem que essas imagens são simbólicas e portanto não devem ser consideradas ao pé da letra.

Uma vez que as imagens dos sonhos não fazem sentido nos termos comuns, as pessoas rejeitam-nas como "fantásticas" ou sem significado mas, na verdade, os sonhos são completamente coerentes. Se dedicarmos um tempo para aprender a sua linguagem, descobriremos que cada sonho é uma obra-prima da comunicação simbólica. O inconsciente fala por símbolos, não para nos confundir mas, simplesmente, porque esse é seu idioma natural.

> Nunca pude aceitar... que o sonho seja uma "fachada" a ocultar o seu próprio significado — significado já conhecido, mas que estaria maliciosamente encoberto para a consciência. A meu ver, os

sonhos são parte da natureza, que não têm intenção de enganar, mas expressam alguma coisa à sua própria maneira, assim como uma planta cresce ou um animal vai à procura de alimento, da melhor forma que podem. Também essas formas de vida não têm desejo algum de enganar nossos olhos, mas podemos nos enganar porque nossos olhos talvez tenham uma visão curta. Bem antes de conhecer Freud, eu encarava o Inconsciente e os sonhos, que são seus derivados imediatos, como processos naturais isentos de arbitrariedades e, acima de tudo, isentos de truques. (Jung, MDR, p. 161).

Podemos comparar o sonho a uma tela na qual o inconsciente projeta seu drama interior. Nela vemos as várias personalidades interiores que compõem grande parte de nossa personalidade total e a dinâmica entre as forças que compõem o inconsciente. Essas forças invisíveis e suas atividades liberam cargas, por assim dizer, que são transmitidas para a tela. Elas tomam a forma de imagens e a interação das imagens dos sonhos representa exatamente a dinâmica que se processa em nosso íntimo.

Para aprender a entender essas imagens, nosso ponto de partida conceitual é saber que elas não devem ser tomadas literalmente: aprendemos a procurar uma atitude, uma personalidade, um acontecimento ou conflito interior, que se vestem com a forma e a cor de uma imagem, de maneira a se tornarem *visíveis* para nós na Terra dos Sonhos.

IMAGINAÇÃO E SÍMBOLOS

Dissemos que os sonhos são o primeiro dos dois grandes canais de comunicação do inconsciente; o segundo é a imaginação.

É desconcertante para muitas pessoas quando, pela primeira vez, ouvem que a imaginação é um órgão de comunicação coerente e que ela utiliza uma linguagem de símbolos altamente refinada e complexa para expressar o conteúdo do inconsciente. Entretanto, isso é verdade: se aprendermos a examiná-la com olhos treinados, descobriremos que a imaginação é uma verdadeira corrente de energia e imagens cheias de significado, fluindo do inconsciente durante a maior parte do tempo.

Podemos delinear dois condutores que vão do inconsciente para a mente consciente. O primeiro condutor é a capacidade de

sonhar, o segundo é a capacidade de imaginar. Sonho e imaginação têm uma característica especial em comum: seu poder de converter as formas invisíveis do inconsciente em imagens perceptíveis à mente consciente. É por causa disso que algumas vezes sentimos como se o sonho fosse a imaginação que temos enquanto dormimos e a imaginação fosse o mundo do sonho fluindo enquanto estamos acordados.

Assim como o inconsciente descarrega energia durante a noite, criando padrões na tela da mente em sonho, ele também atua durante as horas de vigília. Ele emite uma corrente contínua de impulsos energéticos à mente consciente, na forma de sentimentos, humores e, acima de tudo, de imagens que aparecem na imaginação. Exatamente como para os sonhos, os significados simbólicos das imagens podem ser entendidos pela pessoa que está disposta a aprender.

O material que flui através da imaginação toma muitas formas, das frívolas às visionárias. Na base da escala está a *fantasia passiva*: é o sonhar-acordado fantasioso que voa rapidamente pela mente, em momentos esparsos durante o dia ou que, por vezes, nos distrai por longos períodos de tempo. Tais devaneios são simples passatempos ou distrações que nada acrescentam à consciência.

No topo da escala está a *experiência visionária*, através da qual a Imaginação Ativa e o encontro religioso se fundem. A Imaginação Ativa é uma das formas de se usar a imaginação de modo construtivo para se ter acesso ao inconsciente; há várias outras formas, incluindo as de meditação profunda.

Nossa cultura do século XX tem um tremendo preconceito coletivo contra a imaginação, o qual se reflete no que as pessoas dizem: "Você está imaginando coisas" ou "É apenas fantasia, não é realidade".

Na verdade, ninguém "inventa" nada na imaginação. O material que aparece na imaginação tem sua origem no inconsciente. A imaginação, corretamente entendida, é o canal através do qual esse material flui para a mente consciente. Para sermos mais exatos, a imaginação é o *transformador* que converte o material invisível em imagens que a mente consciente pode perceber.

A raiz da palavra *imaginação* é a palavra latina *imago*, que quer dizer "imagem"; a imaginação é a capacidade formadora de

imagens da mente, o órgão que tem o poder de vestir os seres do mundo interior com imagens mentais para que possamos vê-los. A imaginação gera os símbolos que o inconsciente usa para se expressar.

Uma vasta área de eventos históricos e psicológicos através dos séculos produziu nossa atual confusão acerca do que são realmente a fantasia e a imaginação. Não cabe lembrar aqui todos esses acontecimentos; porém, como o preconceito está tão difundido, vale a pena descrever sucintamente como a fantasia e a imaginação eram entendidas pelos nossos ancestrais intelectuais, os gregos antigos.

O termo *fantasia* deriva da palavra grega *phantasía.* O sentido original desta palavra é revelador: ela significava "o fazer visível". Derivava de um verbo que queria dizer "tornar visível, revelar". A correlação é clara: a função psicológica de nossa capacidade para a fantasia é *tornar visível* a dinâmica invisível da psique inconsciente.

Encontramos na psicologia dos gregos um discernimento fundamental que a psicanálise moderna tem precisado redescobrir: a mente humana está investida de um poder especial para converter o reino invisível em formas visíveis de maneira que possa ser visto e contemplado na mente. Chamamos esse reino invisível de inconsciente: para Platão, era o mundo das formas ideais; outros antigos o imaginavam como a esfera dos deuses, a região do espírito puro. Mas todos sentiam uma coisa: só nosso poder de *formar imagens* nos capacita a vê-lo.

Para os gregos, *phantasía* designava esta faculdade especial da mente para produzir imagens mentais poéticas, abstratas e religiosas; era nossa capacidade de "tornar visível" o conteúdo do mundo interior dando-lhe forma, personificando-o. Os gregos admitiam a realidade do mundo interior, expresso como formas ideais ou qualidades universais que se revestiam das imagens de seus deuses. Para eles, *phantasía* era o órgão pelo qual o mundo divino falava à mente humana.[1]

---

(1) Os romanos aparentemente não tinham uma palavra latina para esta exata idéia de imaginação poética, espiritual ou religiosa, que produzia uma representação simbólica da verdade interior. A palavra *imaginatio* significava, no latim clássico, "fictício", no sentido de que a figura não é a mesma coisa que o objeto externo que ela representa. Os escritores romanos aca-

Na psicologia européia, pelo menos até os tempos medievais, a capacidade de formar imagens, chamada imaginação ou *phantasía*, era tida como um órgão que recebia idéias dos mundos espiritual e estético e as transformava em uma imagem interior que podia ser retida na memória e convertida no objeto do pensamento e do raciocínio. Na religião, a capacidade de imaginação foi o caminho legítimo da inspiração, revelação e experiência religiosa. O fato de a informação entrar na mente consciente através da imaginação de forma alguma lhe conferia qualquer descrédito, pois "uma experiência de imaginação poética [era] convencionalmente considerada como acompanhada da crença na realidade do que é imaginado".(2)

Foi provavelmente nos tempos elizabetanos que o outro significado paralelo de fantasia começou a tomar forma — um devaneio fictício, algo fantasioso e irreal. A palavra *fantasioso* — derivada de fantasia — foi cunhada para significar alguma coisa que é feita caprichosamente na imaginação como mero passatempo. Infelizmente, este é o equívoco acerca da natureza da imaginação que herdamos na mente popular do nosso século.

Se pensarmos um pouco, torna-se claro o quanto é tolo denegrir a imaginação. O homem depende do poder da imaginação e de seus símbolos para as suas representações poéticas, literárias, da pintura, escultura e de todas as atividades artísticas, filosóficas e religiosas. Não poderíamos desenvolver a inteligência abstrata, a ciência, a matemática, o raciocínio lógico e mesmo a linguagem, se não tivéssemos a capacidade de gerar estas imagens-símbolos. É por isto que Newmann pôde afirmar o que foi citado anteriormente:

> As imagens simbólicas do inconsciente são a fonte criativa do espírito humano em todas as suas realizações... E porque o processo formador dos símbolos do inconsciente é a fonte do espírito humano, a linguagem — cuja história é quase idêntica à gênese e ao desenvolvimento da consciência humana — sempre começa como uma linguagem simbólica. (Newmann, *Great Mother*, p. 17).

---

baram por usar a palavra grega *phantasía* quando se referiam à capacidade humana pela qual expressamos o conteúdo da alma usando imagens poéticas ou espirituais. Cícero usava os caracteres gregos para escrever essa palavra. (N.A.)

(2) Definição encontrada no *Oxford English Dictionary*. (N.A.)

IMAGINAÇÃO ATIVA: O USO CONSCIENTE DA CAPACIDADE IMAGINATIVA

A Imaginação Ativa, como o inconsciente, sempre existiu na vida humana. Mas, assim como tantas facetas da nossa vida interior, coube a Jung redescobrir esta arte perdida e torná-la possível ao homem moderno.

À primeira vista, a Imaginação Ativa pode parecer bastante simples ou ingênua para ser levada a sério como técnica psicológica: consiste em encontrar as imagens que afloram à nossa imaginação e dialogar com elas. Envolve um encontro com as imagens. A mente consciente realmente entra na imaginação e toma parte nela. Isso geralmente significa uma conversa falada com as figuras que se apresentam, mas envolve também entrar na ação, na aventura ou no conflito que está desenrolando sua história em nossa imaginação.

É esta percepção, esta *participação* consciente no evento imaginário, que transforma uma simples fantasia passiva em Imaginação *Ativa.* O encontro da mente consciente com a mente inconsciente sobre o mesmo terreno do plano imaginário nos dá uma oportunidade de quebrar algumas das barreiras que separam o ego do inconsciente, para estabelecer um fluxo genuíno de comunicação entre os dois níveis da psique, resolver alguns de nossos conflitos neuróticos com o inconsciente e, desta forma, aprender mais sobre quem somos como indivíduos.

Por causa da noção popular de que a imaginação é fictícia, muitas pessoas reagem automaticamente, achando que tal experiência com a imaginação não tem qualquer sentido. Elas pensam: "Estarei somente conversando comigo mesmo." Mas se trabalhamos com a Imaginação Ativa, logo confirmamos que dialogamos com partes interiores, verdadeiras, de nós mesmos. Nós nos confrontamos com personalidades poderosas que vivem dentro de nós, ao nível inconsciente, e que estão, comumente, em conflito com nossas idéias e comportamento conscientes. Entramos de fato na dinâmica do inconsciente: viajamos por uma região aonde a mente consciente não sabia como penetrar.

Esta experiência, sem dúvida, é simbólica. As imagens com as quais interagimos são simbólicas, e as encontramos em um plano simbólico de existência. Mas um princípio mágico atua: quando vivenciamos as imagens, *também vivenciamos diretamente as partes*

interiores de nós mesmos que estão sob a roupagem das imagens. Este é o poder da experiência simbólica da psique humana quando empreendida conscientemente: sua intensidade e seu efeito sobre nós são geralmente tão concretos como uma experiência física, seu poder de redirecionar nossas atitudes, de nos ensinar e nos fazer mudar em níveis profundos é muito maior que o dos acontecimentos externos pelos quais podemos passar sem nos aperceber.

Quando vivenciamos o símbolo, simultaneamente vivenciamos o complexo, o arquétipo, a entidade psíquica interior que é representada por esse símbolo. Quando a imagem fala, é com uma das nossas próprias vozes interiores. Quando respondemos, é a parte interior invisível de nós mesmos que escuta e registra. Ela se coloca diante de nós na forma de figura imaginária.

Na Imaginação Ativa, não estou exatamente "falando comigo mesmo", mas sim conversando com uma das minhas personalidades. Nessa troca entre o ego e as várias personalidades que afloram do inconsciente e aparecem na imaginação é que começo a juntar as peças fragmentadas de mim mesmo em uma unidade. Começo a conhecer as partes de mim mesmo que nunca conheci antes e com elas começo também a aprender.

Quando as pessoas me perguntam se a Imaginação Ativa é "real" ou se os sonhos são "reais", sempre me lembro de um detalhe da história de Dom Quixote de la Mancha. Dom Quixote disse que procurava "o pão que é feito com mais do que o trigo". Ele se referia, é claro, à Hóstia, o pão que é consumido como parte do ritual cristão. A Hóstia é feita de trigo, porém é também feita do arquétipo, do corpo de Cristo, de espírito, de algo mais do que o trigo.

Usando o mesmo sentido figurado, posso afirmar que a Imaginação Ativa é "mais do que real". Não só real no sentido de que tem significado prático e concreto na nossa vida física, mas também porque nos une a um mundo de forças que são suprapessoais e transcendentais. Ela nos fornece um meio de direcionar as várias correntes de energia que se juntam dentro de nós para formar os padrões duradouros de nossa vida, de nossos relacionamentos e atitudes. Ela nos afeta em níveis de realidades do nosso âmago, mais profundamente do que qualquer acontecimento de nossa vida diária.

Comparadas a essas imensas forças internas, com poder para nos moldar e direcionar interiormente, as preocupações e decisões da vida rotineira parecem simples ondulações sobre a superfície de

um imenso rio da vida que caminha vagarosa e inexoravelmente para o seu objetivo. O trabalho com os sonhos e a Imaginação Ativa nos harmonizam com uma visão maior da vida, com a direção desse imenso rio. Por alguns instantes, eles puxam nossa mente para fora dessas ondulações e dessas correntezas que nos preocupam a maior parte do tempo.

Podemos sentir, então, que sonho e imaginação nos ligam a um nível de existência que não é só "real", no sentido externo de realidade. É mais do que real.

OS ARQUÉTIPOS E O INCONSCIENTE

O conceito de *arquétipo* surge freqüentemente no trabalho com os sonhos ou na Imaginação Ativa; portanto, será útil discutir este importante conceito agora, no início do nosso trabalho. Assim, à medida que os exemplos de imagens arquetípicas forem aparecendo em nossa discussão, estaremos melhor situados para entender seu significado. Veremos agora as idéias básicas contidas no conceito de arquétipo; mais adiante, quando chegarmos a exemplos específicos de sonhos e às etapas práticas, teremos oportunidade de aprofundar nosso entendimento sobre este assunto.

A idéia dos arquétipos psicológicos é uma das mais úteis e estimulantes contribuições de Jung para o pensamento moderno. Ela tem aplicação vasta fora da área da psicologia e tem influenciado muitos estudiosos de outras áreas, como antropologia, história da cultura, mitologia, teologia, religião comparada e interpretação literária. Isso acontece porque Jung demonstrou que os arquétipos aparecem em forma simbólica, não só nos sonhos individuais, mas também na mitologia, nos padrões culturais, nos rituais e símbolos religiosos e em todos os produtos da imaginação humana, tais como a literatura e a arte.

A idéia dos arquétipos é antiga. Está relacionada com o conceito de Platão acerca das formas ideais — padrões já existentes na mente divina que determinam de que forma o mundo material passará a existir. Mas devemos a Jung o conceito dos arquétipos *psicológicos* — os padrões característicos que preexistem na psique coletiva da raça humana, repetem-se eternamente nas psiques individuais do ser humano e determinam as maneiras básicas de percebermos e atuarmos como seres psicológicos.

Jung tornou-se cônscio da existência dos arquétipos quando observou que os símbolos que surgem nos sonhos das pessoas ge-

ralmente correspondem com exatidão a imagens que têm aparecido nos mitos antigos, na arte e na religião, vindas de tempos e lugares que a pessoa que sonha possivelmente não poderia ter conhecido. Começou a perceber que existem certos símbolos primordiais associados no inconsciente humano a certos significados universais, os quais irrompem do inconsciente em qualquer tempo e lugar, sem necessidade de transmissão cultural.

Ao mesmo tempo, Jung observou que estas "imagens primordiais", como as designou, formam o modelo biológico segundo o qual nossa estrutura psicológica básica é formada. Poderíamos considerá-las como padrões naturais que ditam a forma de nossas estruturas mentais interiores ou moldes básicos que determinam nossos papéis instintivos, nossos valores, comportamentos, capacidade criativa e formas de perceber, sentir e raciocinar.

Como estes modelos são inerentes ao substrato coletivo e básico da psique humana, não precisam ser transmitidos pela cultura, literatura, arte ou pela migração. Despontam naturalmente do inconsciente para se fazerem presentes nos sonhos, visões ou imaginação de um indivíduo, em qualquer tempo ou lugar. E porque aparecem como imagens universais, pertencentes à coletividade, seu simbolismo desperta sentimentos semelhantes e levam a comportamentos semelhantes onde quer que surjam penetrando na vida de um indivíduo ou de uma cultura.

> O termo "arquétipo" vem do tempo de Philo Judaeus, com referência à *Imago Dei* (imagem divina) no homem. Pode também ser encontrado em Irinaeus, quando diz: "O criador do mundo não formou estas coisas diretamente de si mesmo, mas as copiou de arquétipos exteriores."... "Arquétipo" é uma paráfrase explanatória [da forma ideal] platônica. Para nossos propósitos, este termo é conveniente e é útil porque nos diz que... estamos tratando com tipos arcaicos ou — melhor dizendo — primordiais, isto é, imagens universais que existem desde os tempos mais remotos. (Jung, 9, CW, 5-6.)

> Emanam do inconsciente influências decisivas que, independentemente da tradição, garantem a cada ser uma semelhança e até uma uniformidade de experiência, e também do modo pelo qual é representada imaginativamente. Uma das principais provas deste fato é o paralelismo quase universal entre os temas mitológicos, os quais, de acordo com sua condição de imagens primordiais, denominei *arquétipos* (9, CW, 118.)

> Só podemos supor que o comportamento [humano] é resultado de padrões de atuação, os quais descrevi como *imagens* [primordiais]. O termo "imagem" pretende expressar não só a forma da atividade que se desenrola, mas a situação típica na qual a atividade é liberada. Estas imagens são "primordiais" na medida em que são peculiares à toda a espécie, e, se foram um dia "originadas", sua origem deve coincidir, pelo menos, com o início das espécies. Elas são a "característica humana" do ser humano, a forma especificamente humana que suas atividades adotam. (9, CW, 153.)

Como está implícito na própria palavra, os arquétipos se relacionam aos *tipos* — tipos no sentido de um traço característico da personalidade ou de um conjunto de qualidades que parecem surgir juntas e que se repetem espontaneamente em modelos identificáveis. A "donzela virtuosa" é um tipo; a "rainha gentil e sábia" é outro tipo; o "guerreiro corajoso" é outro, e o "puritano" também é um tipo. Praticamente, nenhum ser humano real se ajusta completamente a um tipo determinado, pois os tipos são, por sua própria natureza, modelos idealizados de traços de personalidade ou de padrões de comportamento. Encontramos personagens na literatura e figuras em nossos sonhos que se ajustam exatamente a um tipo, mas os seres humanos reais são *combinações* de muitos tipos associados para formar uma personalidade humana rica, contraditória, multifacetada.

Se encontrarmos o caminho de volta aos padrões primordiais que produziram cada um destes *tipos* universais que instintivamente reconhecemos como traços de personalidade existindo potencialmente dentro de nós — a imagem primordial que existiu na mente do primeiro homem, assim como na sua e na minha — então teremos encontrado também o *original* do tipo, a matriz do tipo, a chapa a partir da qual a página foi impressa.

Em grego, *arche* significa "o primeiro" e *typos* significa "marca", "cunho" ou "modelo". Os *arquétipos* psicológicos, então, são os "modelos iniciais" preexistentes que formam o esboço fundamental dos principais componentes dinâmicos da personalidade humana. No sentido real, quando olhamos para estes tipos, percebemos que são eles, combinados, que nos tornam humanamente identificáveis. São inatos em nós, parte de nossa herança como membros da raça humana.

Nem todas as imagens que aparecem nos sonhos são arquétipos. Deveríamos começar por observar que o inconsciente é

composto de energia e que ele se ordena em sistemas distintos de energia — ou o que poderíamos chamar de "formas de energia". Estas formas de energia podem ser sentimentos, atitudes, valores ou personalidades completas, que vivem dentro de nós. Realmente, todos temos muitas personalidades distintas coexistindo dentro de nós, a nível inconsciente. São estas "personalidades" interiores que nos aparecem em sonhos como "pessoas".

Dentre estas formas de energia que se apresentam como imagens em nossos sonhos, existem arquétipos. Mas a maioria dessas formas *não* são arquétipos, não correspondem aos modelos universais; são simplesmente sistemas pessoais de energia de quem sonha. As pessoas geralmente ficam confusas quando ouvem falar pela primeira vez dos arquétipos e se deparam com algumas das formas simbólicas assustadoras sob as quais os arquétipos aparecem. Elas podem pensar que toda imagem que aparece nos sonhos representa um arquétipo. Ou podem ter a impressão de que existe em algum lugar uma lista com todos os arquétipos, e que se poderia interpretar todos os símbolos do sonho, tomando o arquétipo mais provável da lista e aplicando-o ao símbolo do sonho.

Nenhuma dessas idéias é exata. Existe, provavelmente, um número infinito de arquétipos, da mesma forma que são incontáveis os traços e padrões de personalidade que existem universalmente entre os homens. Identificar um arquétipo é uma questão de sentir que estamos sintonizados com um sistema universal de energia humana, face a um poderoso símbolo que brota do fundo de nossa natureza humana coletiva; não se trata de usarmos uma lista de tipos que alguém fez. Neste assunto não temos só o direito, mas o dever, de recorrer à nossa própria imaginação criativa. Somos livres para designarmos os arquétipos por nomes que tenham sentido para nós como indivíduos. Mais adiante, conversaremos mais sobre isso.

Alguns exemplos podem nos dar uma idéia mais clara de como encontrar os arquétipos: em todas as culturas e religiões, desde o início da História, a idéia de *alma* apareceu espontaneamente. A humanidade sempre intuiu ou pressupôs a existência de uma entidade interior invisível, porém ativa. Os homens sempre se referiram a sua alma como uma presença *feminina*, nas alegorias poéticas e religiosas. Algumas vezes a *alma* foi vista como uma mulher interior que se casou com Cristo ou que tornou possível a comunhão com Deus. Outras vezes, os homens imaginaram uma

musa feminina que os inspirava à poesia, à literatura, à arte ou à sensibilidade refinada. As mulheres, ao contrário, freqüentemente imaginaram a alma como uma presença masculina que proporcionava sabedoria e força.

Jung descobriu que aquilo que as pessoas chamam de "alma" na linguagem religiosa tem, na verdade, sua contrapartida psicológica: uma parte específica e objetiva da psique interior que age como a "alma" da religião e da poesia, realizando as mesmas funções descritas. Para os homens, a alma aparece nos sonhos como uma presença feminina. Para as mulheres, usualmente como figura masculina. Para distinguir esta entidade psicológica objetiva daquela da concepção religiosa, Jung designou de *anima* a figura feminina dos sonhos dos homens e de *animus* (1) a figura masculina dos sonhos das mulheres. Estas duas palavras significam "alma" e "espírito", respectivamente, em latim.

Nos capítulos posteriores veremos alguns exemplos da aparição da *anima* e do *animus* nos sonhos e na imaginação. O ponto importante aqui é que a característica principal de um arquétipo é sua universalidade, ou seja, ele produz uma estrutura ou uma forma de energia que parece existir na estrutura psicológica de todos os homens e mulheres, em qualquer lugar. Isto é verdadeiro para a alma, tanto como entidade objetiva quanto como símbolo universal. Isto é parte da nossa herança humana, parte daquilo que nos faz humanos.

Não só a alma existe como uma realidade interior para as pessoas, como também gera um conjunto universal de símbolos — as várias imagens da *anima* e do *animus* — pelos quais ela se representa. Assim, podemos encontrar nos sonhos da maioria dos homens um conjunto de imagens para a *anima* semelhante ao que se encontra nos mitos, nas fábulas, nas religiões, na arte e na literatura. O mesmo é verdadeiro para o simbolismo universal do *animus*, entre as mulheres.

Assim como um arquétipo pode ser facilmente identificado com uma *estrutura* interior, como no caso da *anima* e do *animus*, ele também pode ser uma *característica* universal que todos reco-

---

(1) Para um maior entendimento a respeito de como essas "entidades", *anima* e *animus* agem na psique, consultar as obras anteriores do autor publicadas pela *Editora Mercuryo: HE, A Chave do Entendimento da Psicologia Masculina; SHE, A Chave do Entendimento da Psicologia Feminina; WE, A Chave da Psicologia do Amor Romântico.* (N.E.)

nheçam ou ainda uma forma universal de sentir e de se comportar, que todos vivenciem. Por exemplo, uma mulher pode sonhar que se viu diante do deus ou da deusa do amor. O amor é um arquétipo: amar é uma tendência humana pré-formada, é parte do padrão primordial de nossa maneira de sentir, agir e nos relacionarmos uns com os outros. O amor está dentro de cada um, e de cada cultura. É tão universal que dizê-lo parece desnecessário.

A mulher que sonha com este arquétipo não tem em si apenas a ânsia de amar. Ela também tem a capacidade para o ódio e o rancor, como todos nós, escondida em algum lugar da sua personalidade total. No sonho, porém, ela está na presença de uma imagem que representa o *arquétipo* do amor — o amor como força universal, suprapessoal, que se projeta de algum lugar no fundo da psique primordial de nossa espécie.

Diante dessa imagem, se ela conseguir enxergar que é a energia universal do amor que a está desafiando e afetando, poderá entender melhor seus próprios sentimentos, emoções e comportamento.

Já mencionamos anteriormente que existem incontáveis arquétipos no inconsciente humano. Determinar se estamos ou não tratando com um arquétipo em um sonho, é questão de sentir quando algum padrão ou instinto humano universal está por detrás da imagem — ou de reconhecer um símbolo como uma daquelas imagens primordiais que evidenciam as características humanas ubíquas e atemporais.

Não precisamos saber quais arquétipos foram oficialmente designados por Jung. Não precisamos conhecer os nomes que lhes deram os jungianos, embora isso nos possa ser útil às vezes.

As designações jungianas dos arquétipos foram trazidas dos mitos e religiões antigas, pois foi ali que as imagens primeiro apareceram, freqüentemente na sua forma mais dramática e memorável. Por exemplo, o arquétipo da jornada heróica, na qual somos testados pelo destino, é comumente chamado uma "odisséia", pois sua imagem mais forte é a jornada de Odisseu. Mas todos esses nomes são, de certa forma, arbitrários. Devemos ser livres para usar nosso próprio julgamento, sentimento e imaginação ao decidir se estamos ou não tratando com um arquétipo, e somos igualmente livres para dar-lhes os nomes que acharmos mais significativos.

Anos atrás um estudante recém-graduado veio trabalhar seus sonhos comigo, e uma figura masculina começou a aparecer sis-

tematicamente em seus sonhos. Espontaneamente, o estudante inventou um nome para esse amistoso companheiro que mostrava um caráter universal. Chamou-o de "irmão tribal".

O estudante e seu irmão tribal viviam em uma tribo de *vikings*, em épocas passadas, na Europa. Em certos sonhos, ele e seu companheiro eram guerreiros e lutavam juntos. Em outros, eram curandeiros. Em um deles, encontraram uma mulher radiosa e mágica, vestida de branco, que no sonho se tornou a esposa do estudante. Juntos, passaram por todas as lutas e descobertas numinosas próprias da juventude. A camaradagem com essa figura interior era tanta, e sentida de forma tão real, que o estudante se sentia solitário quando acontecia de passar uns dias sem ver o amigo nos sonhos.

Está claro que o "irmão tribal" é um arquétipo e que há o arquétipo correspondente da "irmã tribal" na estrutura das mulheres. Homens e mulheres sonham freqüentemente com essa figura nos primeiros anos de maturidade — alguém do mesmo sexo e idade que os ajuda, que é o fiel aliado e companheiro nas experiências e desafios da vida. E essa imagem corresponde a uma realidade objetiva, pois o sistema de energia realmente vive dentro do indivíduo e lhe dá força e consciência para o seu processo de desenvolvimento, tal como a imagem descreve. Na mulher, a irmã tribal é um arquétipo de consciência feminina que aumenta seu sentido de feminilidade e fortifica sua identidade, à medida que ela evolui para se tornar uma mulher madura.

Cito aqui este exemplo para enfatizar que temos o direito de fazer nossos próprios julgamentos e escolher os nomes que acharmos convenientes. Não encontraremos o "irmão tribal" escrito em alguma lista padrão de arquétipos ou em um dicionário de símbolos. Entretanto, quem sonhou e viu este símbolo, reconheceu-o como uma imagem universal da vida humana, e deu-lhe um nome que surgiu de um passado remoto. Também podemos fazer como ele.

Algumas vezes se torna mais fácil ver como as personalidades que aparecem em nossos sonhos correspondem a grandes forças da natureza humana, se compararmos estes arquétipos à concepção dos gregos antigos a respeito dos deuses, que eram *forças* que interagiam com a vida humana individual. Estas forças estavam presentes em cada uma das vidas, ainda que fossem universais, atemporais e fora dos limites de uma vida ou tempo particular. "Os deuses" também poderiam ter sido descritos como

"campos de energia", atuando sobre a raça humana. No entanto, suas imagens representavam *personalidades integradas*, semelhantes às "pessoas" dos nossos sonhos, com uma aura de grande poder e ajustando-se a grandes tipos da natureza humana.

Por esta razão, Jung disse que os deuses e heróis do Panteão grego eram, na verdade, símbolos por excelência para os arquétipos. Suas imagens expressam os tipos primordiais universais, que compõem a personalidade humana.

No sentido estrito, os arquétipos não são forças, mas sim modelos preexistentes que dão formas típicas às forças dentro de nós. De qualquer modo, quando nos deparamos com as imagens dos arquétipos, sempre sentimos o poder que foi modelado pela imagem. Sentimos que tocamos não só um tipo simbólico, mas também um imenso reservatório de poder supra-humano do Inconsciente Coletivo. Podemos sentir os arquétipos como uma carga de energia, sentimos como se estivessem fora de nós, algo com que a mente consciente tem de interagir, tem de lidar. Quando os vemos como forças que nos movem e influenciam, começamos a entender porque os gregos e outros povos antigos os perceberam ou sentiram como poderes sobrenaturais.

Como os sistemas de energia gerados pelos arquétipos são transpessoais, universais, correspondentes a realidades primordiais atemporais, nós os sentimos através dos sonhos como se fossem divindades ou deuses, os experimentamos como Grandes Poderes. Por vezes nos ajudam, outras vezes nos ameaçam; alternativamente nos fortalecem ou derrotam, nos liberando ou nos possuindo, dependendo do processo de evolução que atravessamos e de suas conseqüências. Nós os sentimos como energias imensas, transcendentais e eternas que estão fora do nosso controle, mesmo fazendo parte de nossa vida e natureza.

Como acontece com a maior parte dos conceitos psicológicos, muita coisa, na idéia dos arquétipos, refere-se à vida comum, rotineira. Sentimos e nos damos conta dos arquétipos atuando em nossas vidas cotidianas, sem identificá-los como tais.

Por exemplo, se conhecemos uma mulher que está lutando contra dificuldades esmagadoras e mostra uma coragem sobre-humana, dizemos: "Ela é uma heroína, sobrepujou tudo heroicamente." Sem pensar, reconhecemos que o arquétipo da heroína vive nela,

faz parte do seu caráter e que ela se comportou de acordo com esse tipo universal, que conhecemos instintivamente.

Em outro caso, podemos dizer que um conhecido nosso "age como um *Scrooge*".[1] Significa que o arquétipo de avarento misantropo — outro tipo ou modelo de personalidade que todos nós conhecemos — manifesta-se nas atitudes e comportamento de tal homem.

O arquétipo do herói ou heroína vive em cada um de nós, da mesma forma que o do avarento. É por isso que instantaneamente os reconhecemos nos outros. Em certas pessoas, um arquétipo determinado está fortemente evidente: até dizemos que "está estampado no seu rosto". Em outras, os arquétipos são potencialidades que permanecem no inconsciente. O arquétipo do herói, por exemplo, pode vir à tona em uma determinada pessoa, quando uma crise assim o exigir, ou o amor e a lealdade a inspirar.

Nenhum de nós tem só uma face. Não somos criaturas unidimensionadas; somos combinações ricas de uma variedade infinita de arquétipos. Todos temos um pouco de herói e um pouco de covarde; um pouco de pai e um pouco de criança, um pouco de santo e um pouco de bandido. É aprendendo a identificar estes grandes temas arquetípicos em nós, aprendendo a honrá-los como características legitimamente humanas, aprendendo a viver com suas energias de forma construtiva, que faremos do trabalho interior uma grande odisséia do espírito.

Os arquétipos são comumente apresentados pelo inconsciente como imagens divinas, reais, mágicas ou míticas. Se o arquétipo universal da heroína nos aparece em sonho, ele pode tomar a feição de uma figura legendária, como Joana d'Arc, envergando uma armadura brilhante ou carregando uma espada mágica. Geralmente haverá alguma coisa que transmite a sensação de nobreza ou de autoridade.

Mesmo se a sensação específica de reverência, divindade ou magia não estiver presente, poderá haver o sentimento de que estamos diante de um protótipo de experiência universal: a Mãe das Mães, o Pai Tempo, a guerra do Armageddon,[1] o Amor que abrange toda a experiência humana de amor que já existiu.

---

(1) Scrooge: velho rabugento e sovina, personagem de um conto de Charles Dickens. (N.E.)

(1) Armageddon: o lugar onde se dará o conflito final entre o bem e o mal descrito no Apocalipse. (N.E.)

CONFLITO E UNIFICAÇÃO
CREDO IN UNUM

Como o trabalho interior é o diálogo entre os elementos do consciente e do inconsciente, ele sempre traz o espectro do conflito — conflito interior acerca de valores, anseios, crenças, *modus vivendi*, condutas, lealdades. Os conflitos, é claro, estão lá de qualquer forma, independentemente de os enfrentarmos ou não. Mas nosso trabalho com os sonhos nos força a vê-los. E a Imaginação Ativa, talvez mais do que as outras formas de trabalho interior, traz os conflitos para a superfície e deixa-os à mostra.

Que fazer para trazê-los para fora? A maior parte das pessoas não consegue encarar de jeito nenhum os conflitos interiores; elas impõem-se uma forma de unidade artificial de vida, apegando-se aos preconceitos de seu ego e reprimindo as vozes do inconsciente. Se outras partes de nós mesmos têm valores ou necessidades diferentes, a maioria de nós prefere não saber.

Já falamos sobre o pluralismo de nossa estrutura interior. Sabemos que, apesar de parecermos seres individuais, somos na verdade seres *plurais*. Cada um de nós tem uma multidão de personalidades distintas que coexistem no mesmo corpo, que partilham a mesma psique. Sabemos também que a mente humana vivencia o mundo de forma dual: dividimos o mundo e o nosso próprio ser entre a escuridão e a luz, o "bom" e o "mau", e permanecemos julgando tudo eternamente, ficando primeiro com um lado, depois com outro, mas raramente assumindo o grande desafio de integrar todas as partes em um todo.

Talvez seja essa tendência humana de ver tudo como "bom" ou "mau" que crie o maior obstáculo para assumirmos e utilizarmos nossas diferentes personalidades interiores. Não percebemos que nossa avaliação do "bom" e do "mau" é, em geral, arbitrária

e subjetiva. Recebemos a maioria destes padrões da família, da cultura, do condicionamento da infância, sem questioná-los. Se tivermos coragem de olhar, com a mente aberta, para alguns dos instintos e sistemas de energia dos quais nos envergonhamos, quase sempre vamos descobrir que também podem ser forças positivas — e que são simplesmente partes normais do caráter humano completo. Como qualquer elemento interior, devem ser reconhecidos, honrados e vivenciados em um nível apropriado e construtivo.

É preciso coragem para ir até o lado "mau" de nós mesmos, e considerar que pode ter um papel construtivo a desempenhar em nossa vida. É preciso coragem para olhar diretamente a fragmentação de nossos desejos e ansiedades. Um lado parece dizer sim, enquanto o outro diz não, com veemência. Um lado da minha psique pede relacionamento, segurança e estabilidade. O outro quer partir para as heróicas cruzadas, anseia grandes aventuras em lugares exóticos, viajar para o outro lado do mundo e viver como cigano. Já uma outra personalidade quer construir um império e consolidar seus sistemas de poder. Por vezes, essa discussão parece não ter solução e nos sentimos dilacerados pelos conflitos entre desejos, deveres e obrigações.

Como, então, poderemos ir ao inconsciente através do nosso trabalho interior e mergulhar nessa fragmentação e dualidade? Podemos não encontrar coragem para encarar essas terríveis divisões, a menos que, instintivamente, sintamos que esses conflitos podem eventualmente ser resolvidos, as partes em luta encontrando a paz, a fragmentação, finalmente, revelando uma realidade mais profunda, uma unidade fundamental e um sentido para a vida.

Um bom começo para compreender o trabalho interior — apesar de parecer estranho à primeira vista — é através do Credo de Nicéia. *Credo in Unum Deum*: Creio em um Deus Único.

Milhões de pessoas repetem esta oração, em todas as línguas, todas as semanas. Naturalmente a maioria de nós nunca levou em conta suas implicações; tornou-se uma "ladainha" a ser repetida mecanicamente. Qualquer que seja o sentimento a respeito do Credo como oração literal, religiosa, deve-se considerar o que significa no nível psicológico. Nela se afirma que existe um só sujeito, uma só Fonte, um começo, uma unidade da qual toda a multiplicidade da vida emana, e para a qual retorna.

Uma vez que sentimos este princípio, sabemos que não im-

portam os conflitos que encontramos, não importam as confusões e choques que temos dentro de nós, são todos galhos de um mesmo tronco.

Sem esta convicção estaríamos desamparados; o trabalho sério com os sonhos e os confrontos da Imaginação Ativa seriam impossíveis. A multiplicidade de nosso interior nos esmagaria. Mas o Credo nos ensina que todas essas personagens interiores, toda essa energia, emanam de uma fonte única, indivisível e que podem ser reconduzidas ao Um. Uma forma de refazer esse caminho é entrar corajosamente nesse pluralismo, nessa dualidade, através do trabalho interior.

Quem não é atormentado uma boa parte do tempo por essa dualidade da vida? Dentro de nós, degladiam-se vozes masculinas e femininas, dever ou desejo, bem ou mal, esta ou aquela escolha, seguir a cabeça ou seguir o coração — podemos ficar a vida inteira recitando pares de opostos que expressam o *yin* e o *yang* da existência.

Uma vez que vamos usar muitas vezes os termos *yin* e *yang*, é interessante explicar seus significados. Na psicologia e filosofia chinesa antiga, estas palavras revelam a divisão espontânea inerente do mundo em pares de opostos: trevas e luz, quente e frio, masculino e feminino. Os antigos sábios ensinaram que o domínio da realidade total é alcançado mantendo-se os pares de opostos em equilíbrio.

Yang refere-se ao masculino, o que está em movimento, o ativo, o duro, o quente, o seco, a luz. *Yin* refere-se ao feminino, o que está em repouso, o receptivo, o macio, o frio, o escuro. Na psicologia jungiana usamos estes termos para expressar a experiência psicológica humana da dualidade. Todos temos dentro de nós aspectos que são complementarmente opostos. Uma parte é a favor, outra é contra. Parte de nós quer ir adiante, outra quer permanecer quieta para ver como fica. Uma atitude vem do lado feminino, outra do masculino.

A sabedoria, de acordo com os sábios antigos é adquirida por deixar o lado *yin* predominar, quando chega a sua hora e deixar o lado *yang* se expressar, quando for a sua vez. Independentemente do assunto, o equilíbrio vem somente quando se dá a ambos os lados aquilo que lhe é devido.

Sem esta dualidade, sem esta divisão do cosmo, não poderia

haver vida humana como a conhecemos. É o preço que pagamos pela nossa encarnação como seres conscientes que, inevitavelmente, aprendem a separar o mundo e a ver a si próprios como distintos dele.

O caminho para a consciência começa quando aprendemos a quebrar a unidade primordial de nossa inconsciência original. Como Adão, no Jardim do Éden, aprendemos a nos ver como unidade distinta dos demais e do mundo. Aprendemos a dividir o mundo em categorias, a classificar. Começamos por separar em opostos não só os fenômenos externos a nós mas, inclusive, nossas próprias personalidades e características: o que parece "bom" e o que parece "mau", as coisas que nos apavoram e as que nos confortam, aquelas que nos dão segurança e as que nos ameaçam e diminuem. Desta forma, chegamos à autoconsciência, a um sentido de nós mesmos como indivíduos desgarrados do rebanho, egos que permanecem à margem do Inconsciente Coletivo.

Todavia, o preço que se paga por esta conscientização é pesado: a fragmentação, os conflitos aparentemente irreconciliáveis, o sentimento de que o universo está à margem e sem um núcleo provido de significado. Estamos suficientemente conscientes para sermos dilacerados pelos conflitos da vida. Mas ainda não suficientemente conscientes para sentir a unidade fundamental da vida. Ainda assim, é por esse caminho que a natureza passa a perceber sua própria existência, dando nascimento àquela que é sua testemunha: a consciência humana.

"Mas por que na Terra", pode-se perguntar, "é necessário ao homem adquirir, por bem ou por mal, um nível maior de consciência?" Esta é, na verdade, a questão crucial, e não encontro a resposta com facilidade. Em vez de uma resposta verdadeira, só posso fazer uma confissão de fé: creio que, após milhares e milhões de anos, alguém teve de se dar conta de que esse mundo maravilhoso, de montanhas e mares, sóis e luas, galáxias e nebulosas, plantas e animais, *existe*. De uma pequena colina no leste da África, certa vez, observei os vastos rebanhos de animais selvagens pastando silenciosa e calmamente, como têm feito desde tempos imemoriais, tocados apenas pelo sopro do mundo primevo. Senti então como se eu fosse o primeiro homem, a primeira criatura a saber que tudo *é*. O mundo inteiro à minha volta estava ainda no estágio primevo; ainda não sabia que *era*. E então, naquele momento em que vim a sabê-lo, o mundo passou a ser; sem aquele momento, ele nunca teria sido. Toda a Natureza procura esta

meta e percebe que ela se completa no homem... Cada avanço, mesmo o menor, através deste caminho de realização consciente, acrescenta muito para o mundo. (Jung, 9, I, CW, p. 177.)

Depois de nos termos separado, depois de termos trazido o mundo à existência, tornando-nos conscientes dele como unidade distinta de nós mesmos, nossa tarefa ainda não está terminada. Cada um de nós carrega uma intuição, uma convicção latente de que tudo, no final, colabora para um significado. Existe um sentido universal nos homens de que há unidade e coesão no coração da vida, e de que é possível, para nós, percebê-lo conscientemente. Até onde posso perceber, essa conscientização da unidade primordial e essencial da psique humana é o que muitas religiões e filosofias designam como *iluminação.*

O trabalho interior nos ensina um dos mais importantes princípios para trilharmos o caminho que nos leva ao *self* unificado. Muitos acreditam que alcançarão a unidade por retrospecção, evitando os conflitos, fazendo de conta que eles não existem. O trabalho interior, como experiência prática, nos mostra que podemos *abarcar* o conflito, abarcar a dualidade, colocando-nos corajosamente no meio das vozes que se debatem e encontrar nosso caminho, *através* delas, para a unidade que, afinal, elas expressam.

Não podemos retroceder. Não podemos nos retirar. Não podemos encontrar nosso sentido de unidade primordial cancelando nossa consciência e nos refugiando na inconsciência animal. Nossa evolução adotou um caminho diferente, e este caminho está estabelecido dentro de nós, tão seguramente quanto a estrutura de nosso corpo físico. Nosso caminho segue direto para a frente, não contornando o dual, mas através dele, em direção a uma consciência da unidade latente. Nossa tarefa é encontrar a unidade fundamental e o significado da vida, sem sacrificar a consciência do nosso pluralismo, o sentido de nós mesmos como seres distintos e individuais.

É porque o cosmo está dividido em céu e terra e porque o céu e a terra dialogam que o universo produziu um Cristo, um Buda, um Maomé e os profetas. Cada um deles carrega o arquétipo do *self* unificado e a mensagem de que os muitos são na verdade um só. É graças aos conflitos de nossa própria vida — e nossa boa vontade para enfrentá-los e chamá-los para um diálogo construtivo — que crescemos para a consciência.

A parte que nos cabe, se formos honestos, é viver na dualidade e no paradoxo. O diálogo desses elementos paradoxais é o estofo da vida. Surpreendentemente, é também o caminho mais seguro para a unidade. Nossos sonhos são o seu tablado, a sua oficina, o campo de batalha. E a Imaginação Ativa é sua magnífica linguagem.

II — O TRABALHO COM OS SONHOS

COMEÇANDO A TRABALHAR COM OS SONHOS

Desde que este livro pretende fornecer uma forma prática e direta de trabalhar com os sonhos, não nos estenderemos muito nas teorias. Entretanto, alguns conceitos e termos usados na análise jungiana são bastante úteis para nos orientar no mundo dos sonhos. Como vez por outra eles serão citados, vamos aproveitar a oportunidade para discuti-los já. Depois, ao entrarmos nas etapas práticas, aprenderemos como usá-los.

Um bom ponto de partida é examinar um sonho real, o qual servirá como exemplo para ilustrar algumas idéias básicas. Eis o sonho de uma jovem que leva uma vida profissional bastante ativa. O sonho é curto e simples, aparentemente, mas provocou grande impacto na pessoa que o sonhou.

O Sonho do Renegado

"Estou procurando as chaves do meu carro. Suponho que meu marido está com elas. Então lembro-me de que meu irmão levou o carro emprestado e não o devolveu. Vejo ambos e os chamo. Eles parecem não me ouvir. Então, um moço desgrenhado, com a aparência de um 'renegado', entra no meu carro e sai com ele. Sinto-me extremamente frustrada, só e desamparada."

Para trabalhar com este sonho, a jovem partiu de dois princípios básicos: primeiro, a função básica do sonho é expressar o inconsciente. Ela ficou ciente, dessa forma, de que o sonho expressava algo que existia dentro dela, a nível inconsciente. Segundo, ela sabia que as imagens do sonho não deveriam ser consideradas ao pé da letra, mas sim como símbolos de partes dela mesma e da dinâmica de sua vida interior. Ela tanto aplicou a análise de sonhos

como a Imaginação Ativa aos personagens do sonho. Esta foi a interpretação básica que daí resultou:

Por causa das associações espontâneas que mentalmente fez entre o marido e o irmão, a jovem sentiu que ambos representavam a parte de si mesma que precisava ficar tranqüila, meditativa e concentrada. Ela se deu conta de que andava tão ocupada com sua extrovertida vida profissional que não tinha mais tempo para a casa, a família, nem para o recolhimento desejado. Ela tinha assumido mais do que podia, dando aulas e enfrentando uma sobrecarga de trabalho. Estava trabalhando demais, irrequieta, incapaz de encontrar tempo para ficar só ou com o marido. Dizia sim a toda solicitação, concordava em participar de todos os projetos.

O carro representava, para ela, esse superenvolvimento. A situação surgia como um "veículo" no qual ela entrava, e que arrancava com ela dentro. Como o carro, a situação era mecânica, um produto da sociedade coletiva, e, de certa forma, fora de seu controle. Parecia que algo a empurrara para o carro, dera a partida e "fugira" com ela, para um outro projeto, outro compromisso.

Ela associou a outra figura masculina, o "renegado" que saiu com o carro, com a parte dela mesma que sempre quis entrar em grande atividade, que dizia sim a tudo, que gostava de "ligar a máquina" e "lançar-se nas altas rodas". Ele era o protótipo da pessoa rebelde que não podia ficar parada ou quieta. A jovem se sentia dividida entre o lado da vida representado pelo marido e pelo irmão e o lado representado pelo renegado.

Como resposta a este sonho, ela fez mudanças drásticas nos seus planos. Cortou os compromissos fora de casa, dando a si mesma mais tempo para ficar com a família, tranqüila, realizando um trabalho interior. Houve uma sensação de alívio imediato, à medida que sua energia foi sendo direcionada para os aspectos que considerava mais importantes na sua vida.

Este sonho ilustra vários princípios básicos que nos servirão de auxílio. Primeiro, um ponto importante: mesmo um sonho curto, aparentemente insignificante, tenta nos dizer algo que precisamos saber. Os sonhos nunca desperdiçam nosso tempo e, mesmo os que classificamos de "tolos", se nos dermos ao trabalho de escutá-los, veremos que trazem mensagens importantes.

Quem são esses personagens que povoam nosso mundo onírico? Que existe na nossa estrutura interior que é representado por figuras como o marido, o irmão e o renegado? Para a jovem, vimos

que a imagem do marido significava algo distinto de seu marido real, físico — algo associado ao seu próprio ser interior. Neste sonho, a imagem representava um *princípio de vida* agindo dentro dela, um conjunto de valores, um sentido interior de escolher qual o modo de vida mais verdadeiro para a sua personalidade básica.

A multiplicidade das figuras dos sonhos reflete a estrutura multidimensional e a pluralidade do *self* interior. Todos temos muitas personalidades ou "pessoas" interiores coexistindo em uma só cabeça e um só corpo. Pensamos em nós mesmos como um indivíduo, com um único ponto de vista sobre a vida, mas na verdade, se prestarmos atenção, temos de admitir que parecem existir várias pessoas vivendo em algum lugar nas profundezas do nosso interior, cada uma puxando para uma direção diferente.

Os sonhos nos mostram, em forma de símbolos, todas as personalidades diferentes que interagem em nós e compõem nosso *self* total. No Sonho do Renegado, a jovem conseguiu descobrir aspectos dela mesma representados pelas imagens do marido, do irmão e do renegado. Uma parte dela queria permanecer em casa, cuidando do jardim, meditando e usufruindo a família. Uma outra parte queria realizar um bom trabalho profissional. Outra parte, ainda, queria sair e salvar o mundo, lançar-se às "grandes causas" como o "renegado", em cruzadas sem fim. A parte "renegada" da jovem, de fato, parece ser uma manifestação um tanto desordenada do arquétipo de herói que estava no seu interior. Mostrando isso a ela, o sonho deixou claro que ela precisava encontrar o equilíbrio entre essas ânsias e valores em oposição.

Jung notou que cada um dos nossos componentes psicológicos é um centro distinto de consciência. Podemos considerá-los como estruturas interiores que formam nossa psique total. Podemos vê-los como sistemas de energia independentes que se combinam em nós, uma vez que são *autônomos*: cada um tem sua própria consciência, seus próprios valores, desejos e pontos de vista. Cada um nos leva a uma direção diferente; cada um tem uma força ou qualidade diferente para contribuir em nossa vida; cada um tem seu próprio papel em nossa personalidade total.

É por isso que eles são geralmente sentidos como se fossem *pessoas* independentes vivendo em nós. É perfeitamente adequado que sejam simbolizados como *pessoas* em nossos sonhos.

Com freqüência, quando tentamos tomar uma decisão baseada em fatos ou na lógica, somos apanhados numa luta entre

forças terríveis dentro de nós. Considerando que isso é inconsciente na maioria das vezes e que nós não sabemos quem luta pelo quê, não podemos encontrar paz. Não sabemos de que lado ficar. Sentimo-nos desesperadamente divididos entre forças opostas.

Eis aqui a personagem de uma novela de um escritor contemporâneo e os conflitos que apresenta ao enfrentar seu sedutor:

> "Então podemos viajar juntos", explicava ele, como se esta fosse a solução que ambos estivessem procurando.
>
> Ela não disse nada. Por dentro, era como se cada componente de sua natureza estivesse lutando um contra o outro: a criança contra a mãe, a libertina contra a freira... (LeCarre, *Little Drummer Girl*, p. 78.)

Quem é essa criança que enfrenta a mãe, a libertina que luta contra a freira? Que é isso no homem, cujo herói interior quer arrasar castelos e sair à procura do Santo Graal, enquanto o santo que existe nele quer ficar em silêncio na sua cela e contemplar o divino mistério? Podemos dizer que eles representam possibilidades, aspectos da personalidade humana, comuns a todos.

Aqui encontramos os *arquétipos*: padrões ou tendências universais do inconsciente humano que se infiltram em nossa psique e nos formam. São, de fato, blocos de energia que se combinam entre si para criar a psique individual. Aí encontramos o tipo-criança, o tipo-mãe, a virgem universal, a libertina universal, todos fluindo através da personalidade de um só indivíduo. Em nossos sonhos, eles se associam ao herói ou à heroína, ao sacerdote, ao canalha arquetípicos. Cada um colabora com uma riqueza diferente para o nosso caráter e tem uma verdade diferente para contar. Cada um deles representa a nossa versão individual das forças universais que se combinam para criar a vida humana.

O eu interior não é somente plural: Jung descobriu que a psique se manifesta como *andrógina*, contendo tanto energias femininas como masculinas. Todo homem precisa conectar o ego "masculino" à parte da psique que o inconsciente considera como seu lado "feminino". Todo ego feminino da mulher precisa fazer uma síntese com a parte simbolicamente "masculina" do seu ser total.

Espontaneamente, a psique se divide em pares de opostos. Todas as energias arquetípicas em nós aparecem na mente consciente como pares complementares: *yin* e *yang*, feminino e mas-

culino, trevas e luz, positivo e negativo. Parte de mim vive na mente consciente, e parte de mim — o caráter complementar que compõe o todo — está escondida no inconsciente. O inconsciente se utiliza constantemente da dicotomia masculino-feminino para simbolizar a ação conjunta das forças interiores que devem completar-se e entrar em equilíbrio. Elas podem aparecer como opositores hostis, inimigos mortais, apesar de estarem destinadas a uma síntese, pois são facetas de um mesmo fluxo de energia.

As figuras do sexo oposto aparecem nos sonhos com freqüência para simbolizar os sistemas de energia que estão muito afastados do ego, muito longe da mente consciente, no fundo do inconsciente de quem sonha. É impossível predizer, para uma mulher ou um homem em particular, qual parte interior será representada por uma imagem do sexo oposto. Depende do indivíduo, porém alguns padrões comuns são evidentes e é bom conhecê-los.

Os homens têm sido tradicionalmente condicionados em nossa cultura a se identificarem com o lado da vida relacionado ao pensamento e à organização; a serem heróis e ativos. O inconsciente em geral escolhe uma figura feminina, portanto, para representar a natureza emocional do homem, sua capacidade de sentir, apreciar o belo, reconhecer valores e se relacionar com o amor. Estas são capacidades que, em muitos homens, vivem principalmente no inconsciente. Sua aparição no sonho do homem como imagem mental feminina significa a necessidade de torná-las conscientes, de expandir a visão estreita do seu ego "masculino".

A estrutura do ego de muitas mulheres se identifica principalmente com sentimento, relacionamento, alimentação e maternidade — qualidades que são tradicionalmente consideradas "femininas". O lado feminino da psique é também racional, mas usa a lógica do sentimento, o processo racional que se baseia no sentir, na captação da diferenciação sutil dos valores. Sua forma de "saber" é diferente da do lado masculino — sentindo o *todo* em vez de o analisar. Os sonhos das mulheres, portanto, geralmente usam figuras masculinas para representar o outro lado da psique — a lógica do pensamento, conhecimento por análise e diferenciação, classificação, organização, competição, poder de controle. Uma mulher pode descobrir que muitas de suas opiniões, assim como suas idéias sobre religião, filosofia e política, são oriundas do lado de sua psique que é representado por figuras masculinas.

O aspecto mais importante da natureza andrógina da psique

é a *imagem anímica.* Em cada homem e em cada mulher existe um ser interior cuja função primária, na psique, é atuar como o *psicopompo* (1) — que guia o ego ao mundo interior e que serve de mediador entre o inconsciente e o ego.

Jung despertou para a imagem da alma quando sentiu uma presença feminina em si mesmo que o arrastou para o inconsciente, que incorporou a parte dele mesmo que vivia no reino do sonho e da imaginação. Quando ela apareceu nos seus sonhos, ele descobriu que se tratava de uma criatura com qualidades míticas, aparentemente mágica ou semi-divina. Como Beatriz, na *Divina Comédia* de Dante, ela o conduziu, guiando-o pelo mundo interior do inconsciente. Ele encontrou a mesma presença feminina arquetípica em outros homens. Também observou uma imagem anímica masculina correspondente, nos sonhos e na vida das mulheres.

Jung sentiu que essa personagem interior corresponde à concepção religiosa tradicional da alma como parte interior de nós mesmos, que nos une ao reino espiritual e nos leva a Deus; assim, chamou de *anima* a imagem da alma feminina e *animus* a imagem da alma masculina. *Anima* e *animus* são palavras latinas para *alma.*

É importante que nos apercebamos das imagens anímicas. Elas aparecem regularmente em nossos sonhos e desempenham importante papel em nosso desenvolvimento como indivíduos. Afetam o curso inteiro de nossa vida.

Tanto na forma de energia interior, como na de símbolos poderosos, as imagens anímicas são forças gigantescas que devem ser consideradas. Nosso desejo inato de unidade e sentido, de reunir as partes opostas de nós mesmos, de ir ao inconsciente e explorar o mundo interior, de viver a experiência religiosa, está concentrado nesses seres interiores que são os mediadores entre nosso ego e o vasto inconsciente. Se não interagirmos com a *anima* ou *animus* em nosso trabalho interior, inevitavelmente os projetaremos em espaços de nossa vida que não lhes cabem.

Por exemplo, um homem pode projetar sua *anima* no seu trabalho e tornar-se obcecado por ele, transformando-o em um canal inferior para sua vida religiosa. Uma mulher pode projetar seu *animus* em um homem e se apaixonar, não tanto pela pessoa, mas pela imagem da alma que nele projetou. Toda a base da fan-

---

(1) Psicopompo: palavra de origem grega que, na mitologia antiga, designava "aquele que conduzia as almas para o outro mundo". (N.T.)

tasia romântica, que tão freqüentemente sabota o amor humano comum, é a projeção da *anima* de um homem em uma mulher, ou então, do *animus* de uma mulher, em um homem.[1] Dessa forma as pessoas tentam completar a si mesmas através de outra pessoa na qual depositaram uma projeção romântica — vivendo externamente as partes inconscientes e não realizadas de si mesmas.

Na introdução, falamos sobre o processo de individuação. Como se sabe, a individuação é o movimento em busca da conscientização do *self* total. Usando os sonhos como modelos, percebemos que a individuação também consiste, em grande parte, em fazer uma síntese das diferentes personagens interiores que existem dentro de nós. Individuação não é só tornar-se cônscio desses sistemas de energia interiores, mas encontrar o relacionamento e a unidade entre eles.

O produto final desta evolução é algo que podemos sentir, experimentar e descrever intuitivamente, mesmo que ainda não o tenhamos conseguido — o sentido de totalidade, de ser completo. A unidade de nosso ser total e a nossa consciência dessa condição de unidade, está expressa em um arquétipo. Jung chamou este arquétipo de *self*.

Este arquétipo é o princípio da integração. É também o todo — a pessoa inteira. Quando um símbolo do *self* aparece no sonho, representa não só a totalidade de nosso ser, mas também a capacidade potencial para a mais alta consciência — a percepção da unidade em nós mesmos e no cosmo.

Os sonhos constantemente registram o processo de individuação e o movimento do ego em direção ao *self*. A maioria dos sonhos nos mostra uma situação específica, imediata, de nossa vida. Mas, ao mesmo tempo, se juntarmos todos êsses sonhos e os analisarmos em conjunto, identificaremos os estágios do caminho, na jornada em direção ao *self*.

O *self* tem símbolos característicos: o círculo, a mandala (um círculo dividido em quatro partes), o quadrado e o diamante são todos figuras abstratas que expressam o *self* arquetípico.

O *self* está presente em todos os sonhos de quaternidade — sonhos envolvendo quatro características ou, de alguma forma, enfatizando o número quatro. Jung descobriu que os números são

(1) Assunto que o autor aborda em *WE — A Chave da Psicologia do Amor Romântico*, São Paulo, Mercuryo, 1987. (N. E.)

símbolos arquetípicos. O número quatro tem sido usado em todas as religiões, de épocas passadas e do presente, para simbolizar a totalidade do cosmo ou a realização da evolução espiritual.

Outro símbolo característico do *self* é o casal divino ou real: a conjunção das polaridades masculina e feminina, como a conjunção dos dragões Yin e Yang, simboliza a elevada síntese do *self*.

Existe ainda outro sistema de energia básico do inconsciente, que aparece com freqüência nos sonhos, e por isso é útil conhecê-lo. Jung designou este ser interior de *sombra*. Em cada pessoa existe uma parte do inconsciente que é bastante semelhante ao ego e que, usualmente, aparece com o mesmo sexo de quem sonha. A *sombra* é uma espécie de alter ego, separada da mente consciente, sentenciada a viver no inconsciente. Em geral, a *sombra* tem qualidades e características tanto negativas como positivas — e que são partes naturais da personalidade — mas o ego, por algum motivo, ou falhou em assimilar essas qualidades, ou as reprimiu de forma cabal. Algumas vezes as qualidades da sombra parecem embaraçosas ou primitivas para o ego: não queremos admitir que elas nos pertencem. Outras vezes a sombra tem forças positivas espetaculares que o ego não quer assumir porque pode significar responsabilidade demais, ou uma alteração perturbadora da nossa limitada auto-imagem.

A forma como a sombra aparece nos sonhos depende da atividade do ego. Por exemplo, se a atitude de um homem para com ela é amistosa, e ele está disposto a crescer e mudar, a sombra aparece como um amigo colaborador, um "companheirão", um irmão tribal que o ajuda em suas aventuras, que lhe dá apoio e lhe transmite ensinamentos. Se ele está tentando reprimir sua sombra, em geral ela aparecerá como um inimigo odioso, um bruto ou um monstro que o ataca nos sonhos. O mesmo princípio se aplica à mulher. Dependendo do seu relacionamento com a sombra, esta pode aparecer como uma irmã amorosa ou como uma bruxa terrível.

Estes são alguns conceitos e modelos básicos da análise jungiana, que muitas pessoas consideram úteis quando começam a abordar os sonhos. Eles se tornarão mais claros à medida que trabalharmos com exemplos de sonhos e aprendermos as etapas práticas, nos capítulos seguintes.

O MÉTODO DAS QUATRO ETAPAS

Antes de iniciarmos a primeira etapa, será útil fazer uma breve exposição das quatro etapas básicas que serão abordadas a seguir. Essas etapas são:

1. Fazer associações
2. Relacionar as imagens do sonho com a dinâmica interior
3. Interpretar
4. Realizar rituais para a concretização do sonho

Na primeira etapa, estabelecemos a base para a interpretação do sonho, encontrando as associações que brotam do inconsciente como resposta às imagens do sonho. Todo sonho é composto por uma série de imagens, portanto, nosso trabalho começa descobrindo os significados que têm essas imagens.

Na segunda etapa, procuramos e encontramos as partes de nosso eu interior que a imagem representa e encontramos também a dinâmica que atua dentro de nós e que está simbolizada pela situação do sonho. Então, na terceira, a interpretação, reunimos as informações que obtivemos nas duas primeiras etapas e chegamos à visão do significado do sonho quando considerado como um todo.

Na quarta etapa aprendemos a realizar rituais que tornarão o sonho mais consciente, fixando de forma clara seu significado na nossa mente e dando-lhe a solidez de uma experiência física imediata. Quando chegarmos na etapa quatro, discutiremos a utilidade que as cerimônias e os rituais podem ter para nós, religando-nos ao inconsciente.

Com este plano delineado, comecemos agora com a primeira etapa.

PRIMEIRA ETAPA: AS ASSOCIAÇÕES

Para cada símbolo de um sonho o inconsciente está pronto a fornecer a associação que explica seu significado. O inconsciente tem, em si mesmo, as referências para cada símbolo que produz; portanto, a linguagem simbólica do inconsciente pode ser descodificada. Nossa tarefa começa com o despertar para as associações que espontaneamente surgem dentro de nós em resposta aos símbolos.

Primeiro, examine cuidadosamente o sonho, e anote cada associação que obtiver de cada imagem. Um sonho pode apresentar pessoas, objetos, situações, cores, sons ou palavras e cada qual, para nossa finalidade, é uma *imagem* distinta que precisa ser devidamente considerada.

A técnica básica é: anote a primeira imagem que aparece no sonho. Então pergunte-se: "Que sensação me dá esta imagem? Que palavras ou idéias me vêm à mente quando a vejo?" Sua *associação* é qualquer palavra, idéia, imagem mental, sentimento ou recordação que surgir naturalmente na sua mente quando examinar a imagem do sonho. É, literalmente, *qualquer coisa* que espontaneamente você associar com a imagem.

Em geral, cada imagem inspira várias associações. Cada uma traz à mente uma certa pessoa, uma certa palavra, frase ou recordação. Anote cada associação que vier diretamente da imagem. Então, volte à imagem e verifique quais outras associações podem lhe ocorrer. Mantenha-se analisando a imagem do sonho e anotando cada nova associação. Somente depois de anotar todas as associações que encontrar, referentes àquela imagem, passe para a imagem seguinte e recomece o processo.

De início, isso pode transmitir a sensação de um trabalho árduo, mas depois de algumas vezes, e de descobrir o surpreendente

poder dessa técnica para decifrar o significado dos símbolos dos sonhos, percebe-se que o esforço vale a pena. Começamos também a perceber porque os símbolos têm tanto poder sobre as pessoas: eles nos ligam de forma espontânea àquelas profundezas de nós mesmos que sempre desejamos alcançar.

Neste ponto, não se deve tentar decidir quais associações são as "corretas". Em geral, a primeira que surge, a que parece óbvia, não é a que funciona melhor no processo posterior. O inconsciente não segue os caminhos da lógica do ego. Uma associação que parece boba, fora do contexto, irracional, pode tornar-se a que faz mais sentido à medida que o trabalho caminha. Algumas vezes *todas* as associações vêm a ser relevantes, apesar de parecerem contraditórias de início. Portanto, não tente escolher entre elas, neste ponto. Só as anote.

Suponha que você tenha um sonho que começa assim: "Estou numa sala cinza".(1) A primeira imagem que você deve trabalhar é a cor cinza. Estas podem ser as associações que lhe ocorrem:

Cinza: Triste ou deprimido — "humor cinzento", "cara de quarta-feira de cinzas", "nuvens cinzentas".

Cinzas — restos, destroços.

Cor fria, neutra, de imparcialidade: análise fria, discernimento, em contraste com um envolvimento quente, emocional, que poderia ser associado à cor vermelha.

Minha camisa cinza. Sempre uso cinza.

A sala de estar de minha avó. Tudo cinza.

Gelo — "estou numa fria".

"Cinza discreto" — no sentido de discrição, recato, sensatez.

Não é por acaso que o inconsciente elabora uma cor para cada cena, seja o cinza, nesta, ou o azul e o vermelho, em outras.

---

(1) No original, o autor refere-se à cor azul, usando algumas conotações que a palavra tem, entre os norte-americanos, para expressar sentimento de tristeza, melancolia. (Por exemplo, *blue mood, I've got the blues...*) Para melhor compreensão em nossa língua, trocamos a cor azul por cinza, fazendo as necessárias adaptações. (N.T.)

Tal cor é usada porque, particularmente, expressa a dinâmica em atividade no inconsciente. O significado que ela tem surgirá em algum ponto, através das associações que o próprio inconsciente produzirá.

Dependendo de quem sonha, a cor cinza pode representar um pensamento ordenado e cheio de clareza. Este simbolismo, no entanto, quando analisado na terceira etapa, pode vir a significar que uma pessoa inteiramente dominada por suas emoções precisa ter um pouco mais de calma e discernimento. Para uma outra pessoa, a cor cinza poderia ser uma indicação de que as coisas estão frias *demais*, abstratas demais, sinal de que está faltando aquela energia humana vital, o sentimento dionisíaco do entusiasmo.

Para alguém, a sala cinza poderia representar uma sensação depressiva: o sonho, aqui, pode estar associado à expressão coloquial "fechou-se o tempo", "nuvens cinzentas pairam sobre minha cabeça". Já para você, sua própria associação poderia surgir da reação que geralmente a cor lhe desperta: "Sinto-me tranqüilo e em paz quando estou rodeado por cores discretas."

Não importa o quanto a associação lhe pareça artificial. Este é o estágio do trabalho no qual somente acumulamos informações vindas do inconsciente. O que fazemos, de fato, é perguntar ao inconsciente: "Qual é o significado que *você* associa ao *seu próprio* símbolo?"

Reações diferentes podem acontecer para cada pessoa. A finalidade é encontrar suas próprias associações, não as que outra pessoa acha que *devem ser*, baseada em algum livro ou teoria psicológica. Portanto, não se sinta embaraçado com suas associações; não as censure; não tente torná-las mais elegantes ou "apropriadas". Simplesmente, aceite-as como vierem.

FAZENDO ASSOCIAÇÕES DIRETAS

Sempre que conseguir uma associação, volte à imagem original do sonho. Faça uma nova associação com esta imagem original. Volte sempre à imagem do sonho e recomece. Não faça associações em cadeia.

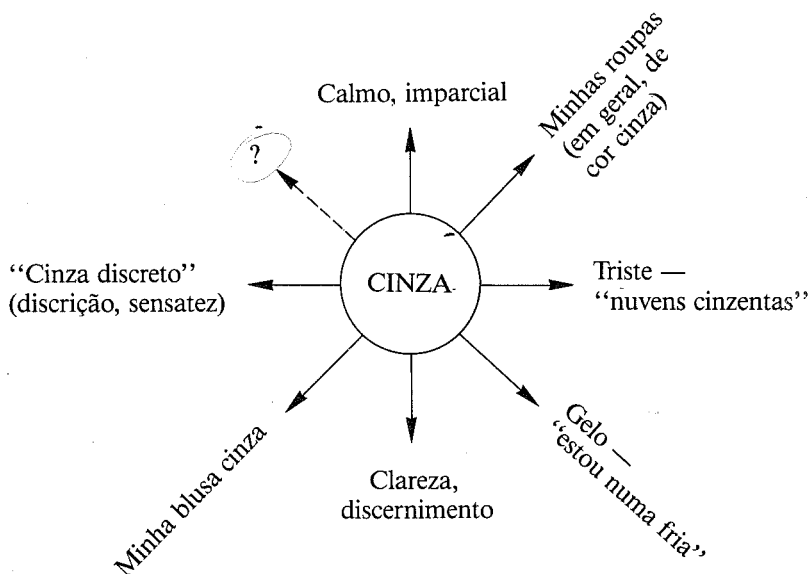
Essas associações em cadeia acontecem quando a conexão é feita com a *associação* já obtida, em vez de ser com a imagem

original do sonho. (É o que também se chama de "associação livre".) Realiza-se uma primeira associação, depois outra, baseada nesta primeira, e outra, a partir da segunda, até se completar a cadeia. Dessa forma, nunca se volta a considerar a imagem original do sonho.

Um exemplo de associação em cadeia pode ser:

CINZA — Triste — Hospital — Tia Joana — Torta de maçã — Aconchego da cozinha.

Pode-se perceber que essa cadeia nos leva mais e mais distantes da imagem original, a cor cinza. No momento em que chegamos a "hospital" ou "tia Joana", já perdemos qualquer conexão direta com a cor cinza.

A técnica correta pode ser representada por uma roda, com a imagem do sonho no eixo central, e as associações como raios que partem do centro. Todas as associações procedem da imagem original. Sempre voltamos ao centro da roda antes da associação seguinte. Uma mulher que conheço faz a análise de seus sonhos desta forma, diagramando cada imagem como centro de uma roda:

PRESTANDO ATENÇÃO ÀS EXPRESSÕES COLOQUIAIS

Muitas das associações que surgem espontaneamente são expressões familiares da linguagem cotidiana. O inconsciente costuma usar símbolos e trazer frases familiares, como "nuvens cinzentas sobre minha cabeça". É porque estas expressões coloquiais vêm de tempos passados, quando nossa linguagem era mais rica em imagens mentais concretas e mais próxima dos arquétipos. Elas surgem da vida cotidiana, terra-a-terra; assim, são uma linguagem excelente para o inconsciente.

Um exemplo comum é o tema "voar", dos sonhos. Se você sonha que está voando, essa imagem trará à sua mente uma profusão de expressões familiares: "Estou voando alto". "Minha cabeça está nas nuvens". "Preciso pôr os pés na terra".

Estas frases eloqüentes expressam uma condição que chamaremos de *inflação*. O ego é inflado quando somos presos num sistema de poder, quando estamos perdidos em um ideal, ou abstração, às custas da condição humana comum, quando o ego está cheio de si por ter-se identificado com um arquétipo, perdendo todo o senso de seus limites. Então começamos a "voar alto" e a cura é "voltar os pés à terra".

De forma semelhante, quando sonhamos que alguém está "soltando fumaça" ou "esquentado", imediatamente intuímos o que o sonho está tentando dizer. Se encontrarmos um joalheiro em nosso sonho, podemos perguntar em que aspecto o sonho nos diz que somos "uma jóia". Por outro lado, se o sonho diz "ele é um imbecil", devemos ponderar, também, como *isso* se aplica a nós.

COMO USAR A TÉCNICA DO "ESTALO"

Chegamos à questão de como escolher uma dessas associações. Qual delas nos levará a uma interpretação correta?

Jung tem uma resposta que parece enganosamente simples: ele diz que uma das associações vai "dar um estalo". À medida que as associações forem sendo feitas, uma delas irá gerar muita energia e você perceberá como ela vai encaixar-se com os demais símbolos do sonho. Ou então, sentirá que ela o tocou justamente naquele ponto que o machuca e perturba. Possivelmente, esta associação mexe com você e o faz ver algo em si mesmo que nunca

havia visto antes. Nesse momento, vem uma convicção que brota bem no fundo de você: ela *se encaixa, dá um estalo.*

Apesar deste método parecer tão simples, é confiável. Lembre-se de que os sonhos são criados a partir de energia. Uma maneira de encontrar a essência do símbolo do sonho é *ir onde a energia está* — ir à associação que traz uma onda de energia. Cada símbolo é calculado para nos despertar, para nos alertar. Ele está organicamente associado a sistemas profundos de energia, nos substratos do inconsciente. Quando se faz uma associação que está muito próxima da fonte, da energia, "a centelha chispa". É como se você tocasse um fio em brasa. Sente-se intuitivamente que a energia por detrás do sonho foi alcançada: a associação "engatou".

A princípio, nem sempre fica evidente qual associação é mais correta ou mais útil para a compreensão do sonho. Nesse caso, é melhor deixar um pouco de lado este símbolo e partir para o seguinte. Não se prenda em um único significado para o símbolo: mantenha a mente aberta até que você comece a alinhavar o sonho todo. Deixe que a compreensão dos símbolos cresça naturalmente, sem forçar, sem precipitar conclusões.

ILUSTRAÇÃO DO TRABALHO COM OS SONHOS: O MONASTÉRIO

Como exemplo da realização de associações, examinemos o seguinte sonho, juntamente com algumas das associações que a pessoa que sonhou fez em seu caderno de notas, enquanto o trabalhava. Como temos limitação de tempo e espaço, transcreverei só algumas imagens do sonho e algumas das suas associações.

A mulher que teve este sonho vinha de uma família italiana, católica. À medida que se tornou adulta, rebelou-se contra sua origem latina, e contra a religião de sua infância. Envolveu-se com a filosofia e a meditação Zen Budista. Este sonho indicou o retorno às suas raízes, culturais e religiosas, ainda que influenciado por sua visão infantil a esse respeito. Mostrou que ela podia fazer uma síntese do Oriente com o Ocidente, compatível com sua própria personalidade.

Sonho

"Estou na clausura de um monastério, em um quarto ou cela ligada à capela. Estou separada das pessoas e do resto da capela por uma grade. A missa começa. Participo sozinha em minha cela. Sento-me com as pernas cruzadas, no estilo *zazen,* mas segurando o meu rosário. Escuto o murmúrio da ladainha através da grade. As vozes são tranqüilas. Fecho os olhos e também recebo a comunhão, apesar de ninguém ou nenhuma coisa física entrar na minha cela. A missa termina. Percebo que há flores desabrochando ao lado da minha câmara. Sinto uma profunda serenidade."

Primeira Etapa: Minhas Associações

Monastério	Vida religiosa; vida religiosa formal; minha religião na infância, comunidade; contemplação; sacrifício, claustros medievais da Itália e da Espanha; separação do mundo; monastério Zen ao qual por pouco não me juntei.
Quarto/Cela	Recipiente; útero; componente básico das formas vitais; proteção; separação do coletivo; individuação; o caminho que se tem de trilhar sozinho, fora de qualquer identidade ou conforto coletivos.
Missa	*En masse* = forma coletiva de experiência religiosa; adoração de grupo através do sacerdote como mediador; forma religiosa do meu coletivo particular; forma que abandonei na minha individuação. Uma etapa removida = necessidade de participar da experiência religiosa, ainda que não identificada com a forma externa coletiva da experiência interior.
Comunhão	Última Ceia, sacrifício de Cristo, sacramento, aquele cântico de comunhão que sempre detestei; fraqueza durante três horas de jejum; união mística; tornar-se um com = com-união; transubstanciação = transformação; algo que vem em forma

não-física = deve ser vivenciado no plano interior, interiormente, ao invés de coletivamente.

Zazen — Praticar serenidade; a familiaridade que senti com essa prática desde o início, como voltar para casa; prática sem dogma; experiência, mais do que doutrina; estranha à minha educação; pesar quando percebi que também não podia "pertencer" ao Zen coletivo; monastério Zen ao qual tive de dizer não.

Grade — Separação; separação parcial; interação com o mundo coletivo, porém, interação diferenciada; identidade separada; consciência isolada.

Este exemplo dá uma mostra da riqueza do material que fluirá naturalmente do inconsciente, sempre que nos concentrarmos na imagem do sonho e procurarmos qualquer associação que vier à mente. Temos todo esse material, apesar de não termos ainda examinado todas as imagens.

Se analisarmos cuidadosamente as associações dessa mulher, poderemos verificar as relações básicas que se formam entre as imagens e as várias associações que, juntas, parecem fazer sentido. Veremos como estas associações, finalmente, a guiaram para a interpretação.

Este sonho advertia a pessoa sobre seu direito e necessidade de ser um indivíduo. O sonho enfatizava sua vida distanciada de sua natureza religiosa; ela tinha de participar do mistério, embora não se identificasse com nenhuma religião particular, coletiva. No sonho ela participava, mas permanecia separada do grupo e da versão grupal da experiência religiosa. Não porque ela fosse elitista, mas por causa de sua natureza e maneira de ser.

O detalhe de receber a comunhão sem qualquer contato físico é condizente com o entendimento que ela teve do sonho, pois precisava provar a proximidade da divindade, a transformação, mas tinha de o provar interiormente, e do seu jeito, não se identificando com uma versão cultural, coletiva, da experiência. Na sua associação ela lembrou que também tinha pensado em agregar-se a um monastério Budista, de forma a se juntar a uma comunidade, pertencer a algo e seguir um caminho definido coletivamente. Mas não o conseguiu no budismo, assim como no catolicismo.

A boa nova para ela, no meio disso tudo, foi a de que podia retomar sua herança católica e cristã, porém, com uma nova compreensão que a permitiria participar e ver o espírito essencial no centro das formas culturais e coletivas. Podia estar na comunidade, sem ser devorada. Podia participar, embora permanecendo um indivíduo, em busca do seu próprio e único caminho.

As flores que desabrochavam em sua cela, no final da missa, para ela simbolizavam uma nova vida e uma nova consciência, resultantes da síntese que fez, no sonho, entre a religião da infância e a experiência espiritual de adulta. Mais exatamente, as flores expressavam a própria síntese. Tal símbolo aponta para aquele arquétipo — o *self* — que transcende os opostos, mostrando a realidade central que está por trás deles e, desta forma, unindo-os.

As flores não são apenas símbolos do feminino, mas também do *self* unificado: no Cristianismo, a rosa representa Cristo; nas religiões orientais, o lótus de mil pétalas representa o Uno.

Pelo caminho da serenidade, que era o seu caminho, a mulher do sonho levou a flor do *self* a desabrochar em sua vida. Descobriu o âmago universal do espírito, que está no núcleo, tanto de suas raízes cristãs, como de sua experiência Zen — que transcende a ambas e não se identifica com as *formas exteriores* de nenhuma delas.

Algumas coisas importantes aconteceram a esta mulher, como conseqüência deste sonho. Quando chegarmos à quarta etapa do trabalho com os sonhos, que é a realização de rituais para expressar seu significado, voltaremos ao sonho do monastério. O ritual para este sonho, e os eventos que se seguiram, são muito reveladores.

USE A AMPLIFICAÇÃO ARQUETÍPICA

Há outra maneira de encontrar associações para as imagens do sonho: a *amplificação arquetípica*. É, basicamente, a técnica de se juntar informações sobre os arquétipos que aparecem nos sonhos, indo a fontes tais como os mitos, os contos de fada e as tradições de religiões antigas.

Já demos um exemplo simples, no sonho do Monastério. Espontaneamente, associei as flores que apareceram no quarto da mulher com o papel que elas têm no cristianismo, no budismo e em outras religiões, como símbolo do *self* arquetípico. Isso, por

sua vez, nos leva a outras informações que já conhecemos sobre o *self* — que ele é a função transcendental que combina os opostos, que canaliza os nossos fragmentos para uma unidade. Isso tudo, evidentemente, colabora muito para o sentido do significado e poder dos sonhos.

Jung descobriu os arquétipos ao observar que os mesmos símbolos primordiais aparecem, igualmente, nos mitos e religiões antigas e nos sonhos das pessoas de hoje. Ele ficou impressionado ao perceber que nos sonhos das pessoas apareciam imagens ligadas a alguns símbolos muito antigos, talvez de culturas completamente diversas e que não podiam ser do conhecimento da mente consciente das pessoas que com elas sonhavam. A partir dessas experiências, ele começou a achar que nossos sonhos emanam de fontes primordiais, universais, que estão no âmago do Inconsciente Coletivo de toda a humanidade. Com freqüência, podemos constatar de forma mais clara como os símbolos de nossos sonhos estão ligados a estas correntes universais de energia, quando os encontramos, como Jung fez, em fontes míticas, religiosas e outras, da antiguidade.

É possível se reportar a um mito, onde o arquétipo aparece, e encontrar as associações coletivas que a raça humana, como um todo, faz a partir desse arquétipo. Podemos ler no mito todas as nossas qualidades que estão contidas no arquétipo e que estão associadas aos símbolos.

Jung demonstrou que os mitos e contos de fada são manifestações simbólicas do inconsciente, tal qual os sonhos. Em certo sentido, são sonhos coletivos da raça humana: refletem o inconsciente coletivo de uma tribo, de um povo ou de uma cultura, muito mais do que o inconsciente restrito, pessoal, de um único indivíduo. Eles remontam à era pré-consciente, quando a raça humana estava mais próxima de suas raízes arquetípicas. Podemos também considerar as tradições da filosofia esotérica, como a alquimia medieval e a astrologia antiga, como fontes de informação no que diz respeito aos arquétipos.

O arquétipo que aparece em seu sonho tem um aspecto universal, uma corrente de energia que percorre cada ser humano. Assim como os arquétipos são universais, também o são as imagens a eles associadas. Cada arquétipo procura expressar a si mesmo dentro de sua própria característica simbológica.

A imagem do Homem Velho e Sábio, por exemplo, é ubíqua em todas as culturas e raças. Sua imagem varia de mito para mito,

de cultura para cultura. Mas, uma vez que se aprende a reconhecê-lo, pode-se encontrá-lo tanto no sonho de um hindu, como no de um ocidental.

Ele pode tomar a forma de São Pedro, carregando as chaves do paraíso, como aconteceu em um dos sonhos de Jung. Pode aparecer como uma personificação do Deus Pai, como na visão de Michelângelo, no teto da Capela Sistina; no sonho de um budista, como um *roshi* (mestre) ou um *bodhisattva* (semi-deus); no sonho de um hindu como um *guru* ou um *sunyasin* (homem santo e asceta).

Existe um aspecto comum que acompanha os símbolos do Homem Sábio — um sentimento de sabedoria que transcende as gerações; de atemporalidade, no sentido de estar fora do curso do tempo. Eis como ele aparece em um mito moderno, de autoria de J. R. R. Tolkien:

> Seus cabelos eram escuros como as sombras do crepúsculo e sobre sua cabeça havia um círculo de prata; os olhos eram cinzentos como um claro entardecer, e neles havia uma luz como a luz das estrelas. Venerável, parecia um rei coroado com muitos invernos e ainda robusto como um guerreiro experiente no vigor de sua força... (Tolkien, *Fellowship of the Ring,* p. 299.)

A amplificação arquetípica começa pelo reconhecimento de que um arquétipo está presente no sonho. O sonho que o contém em geral tem um aspecto mítico. Em vez de cenas semelhantes ao dia-a-dia mundano, o sonho leva você a um local que parece antigo, de um outro tempo, ou de um conto de fadas. Você se vê em um lugar legendário, como Bagdá na época dos gênios, dos tapetes mágicos e dos magos. Outro sinal é que as coisas são maiores ou menores que na vida real. Os arquétipos podem também se apresentar como animais sobrenaturais: leões falantes, grifos, dragões e cavalos-voadores.

As figuras arquetípicas em geral têm uma aura de realeza ou divindade. Os gregos antigos personificavam os arquétipos como deuses que criaram o mundo modelando o perfil do destino, ou como heróis e heroínas que eram capturados pelas forças desencadeadas pelos deuses.

A característica da Grande Mãe, na natureza humana, aparece como Afrodite, a deusa do amor sensual; Hera, deusa do lar; Deméter, deusa da agricultura. Voltando ao mundo hindu, encon-

tramos a Grande Mãe como Kali, a terrível deusa que tanto abençoa como destrói, dando e tomando a vida, no eterno ciclo da natureza.

Essas manifestações dos grandes arquétipos povoam os sonhos dos mortais comuns. Cada um de nós é um canal através do qual essas forças arquetípicas precisam encontrar passagem para a existência concreta. Nós *encarnamos* os arquétipos em nossa vida física. Nossas vidas individuais são os recipientes nos quais eles se materializam sobre a face da Terra, o campo de batalha onde eles travam suas guerras eternas, cósmicas, o palco onde eles representam o drama universal em que se transforma, particularmente, cada vida humana.

Uma vez que reconhecemos uma figura como um arquétipo, a próxima providência é procurar os mitos e as demais fontes onde o mesmo arquétipo aparece. A figura ou evento do sonho pode fazer lampejar na memória uma passagem da Bíblia ou uma grande história dos dias do Rei Arthur. Você vai à fonte e verifica o que ela tem a dizer a respeito dos grandes arquétipos que lhe apareceram em sonho. Quais as suas características? Que papel desempenham na vida humana? Se, por exemplo, for a Grande Mãe, vá até os mitos dos deuses gregos que a personificam, às manifestações de Kali, às várias *epifanias* da Virgem Santa.

À medida que as informações sobre as imagens dos sonhos forem amplificadas, você deve dar prosseguimento ao que já foi feito com as associações pessoais: anote as associações que ocorrerem a partir das fontes míticas. Se elas evocam energias dentro de você, se elas fazem sentido, use-as. Verifique o que elas têm a transmitir sobre quem você é e quais as forças que atuam dentro de você.

COMO USAR ASSOCIAÇÕES PESSOAIS

Este é o momento de nos acautelarmos quanto a livros sobre interpretação de sonhos e dicionários de simbologia, como substitutos de nossas próprias associações.

Muitas pessoas, irrefletidamente, procuram um dicionário de símbolos toda vez que tentam entender um sonho. Tomam cada símbolo do sonho, anotam os significados padronizados que o dicionário fornece e acreditam que "interpretaram" seu sonho. Se for usada esse tipo de abordagem, nunca se chegará ao significado individual, pessoal, que o sonho tem.

Essas abordagens estão baseadas numa suposição errônea: que cada símbolo tem um único significado padrão, coletivo, verdadeiro para qualquer sonho e qualquer pessoa. Se assim fosse, seria realmente bastante fácil; porém, não é.

É absolutamente tolo acreditar em guias para interpretação de sonhos, pré-fabricados, sistemáticos, como se alguém tivesse simplesmente de comprar um livro de referência e nele procurar um símbolo particular. *Nenhum símbolo de sonho pode ser separado do indivíduo que o sonhou...* Cada indivíduo difere bastante na forma como seu inconsciente complementa ou compensa sua mente consciente, e é impossível se ter certeza de até que ponto os sonhos e seus símbolos podem ser classificados...

É verdade que existem sonhos e símbolos simples (prefiro chamá-los de "motivos"), que são típicos e ocorrem com freqüência. Por exemplo, cair, voar... correr sem chegar a parte alguma... Mas preciso enfatizar que esses motivos devem ser considerados no contexto do próprio sonho, não como um código auto-explanatório. (Jung, *Man and His Symbols*, p. 53.)

Cada símbolo do sonho tem uma conotação especial, individual, que pertence apenas a você, da mesma forma como o sonho, em última instância, pertence somente a quem o sonhou. Mesmo quando o símbolo tem um significado coletivo ou universal, ele ainda tem um colorido pessoal para você, e só pode ser completamente explicado a partir do seu íntimo.

Por isso é tão importante que se faça essa primeira etapa de forma completa. Encontre as associações que brotam do seu próprio inconsciente. Não aceite interpretações padronizadas como substituto.

Este aviso é ainda mais importante quando se chega à amplificação arquetípica. As pessoas podem ficar tão envolvidas na procura da conexão mítica que simplesmente acabam por esquecer que também podem fazer associações pessoais para os símbolos. Esse é o ponto no qual é forte a tentação de se procurar um dicionário simbológico, de se encontrar o que os mitos dizem sobre os símbolos, e parar por aí.

Se eu não encontrar minha conexão *pessoal* com o arquétipo, então nada disso tem sentido. O arquétipo está presente em mim, age através de mim, vive sua vida através da minha. Quando aparece nos meus sonhos, significa que algo está acontecendo entre

meu ego e o arquétipo; algo está tentando evoluir. Tenho de conseguir defini-lo, verificar como se relaciona com a *minha* vida, agora, hoje.

Não é suficiente dizer: "Ah! Este é o símbolo da Grande Mãe." Não é suficiente colocar um rótulo abstrato sobre a personagem do sonho — Grande Mãe, *anima, sombra* — e parar por aí. Temos de ir adiante. Devemos perguntar: "Que esse arquétipo está fazendo na minha vida hoje? Qual a sua relação comigo, no plano individual?"

Rigorosamente falando, não é necessário a ninguém envolver-se numa pesquisa sobre mitos, religião comparada, alquimia e outros assuntos para encontrar a universalidade do significado de um símbolo. Quando o inconsciente se utiliza de um símbolo, ele traz dentro de si, de forma inerente, o seu significado. Ele já tem sua própria referência para o símbolo. Portanto, se você seguir sua associação pessoal para a imagem do sonho, o inconsciente, cedo ou tarde, fornecerá a conexão arquetípica compatível.

De qualquer modo, é de grande ajuda saber o que os símbolos significam para os outros e como apareceram nos mitos coletivos e contos folclóricos. Esse conhecimento pode tornar o processo mais rápido. Pode também atuar como confirmação da associação pessoal que brota espontaneamente.

SEGUNDA ETAPA: A DINÂMICA

Na segunda etapa, conectamos cada imagem do sonho a uma dinâmica específica em nossa vida interior. Identificamos as partes de nosso ser interior que aparecem como imagens no sonho.

A razão para realizar esta conexão é fundamental: precisamos entender o que se passa no interior de nós mesmos, que é representado pela situação do sonho. Se não pudéssemos ligar o sonho a eventos específicos, sentimentos e outras dinâmicas de nossa vida, ele seria inútil. Seria simples entretenimento.

Para executar esta etapa, voltaremos ao começo e trataremos de cada imagem, uma por vez. Para cada imagem, pergunte-se: "Que parte de mim ela é? Onde a vi em ação, ultimamente, na minha vida? Onde já vi esse traço na minha personalidade? Quem é que, dentro de mim, sente dessa forma ou se comporta assim?" Anote, então, cada exemplo de que você puder lembrar-se no qual essa sua parte interior vem se manifestando em sua vida.

Por *dinâmica interior* queremos dizer qualquer coisa que acontece dentro de você, qualquer sistema de energia que vive e age dentro de você. Pode ser um evento emocional, tal como uma onda de raiva; pode ser um conflito interior, uma personalidade interior agindo através de você, um sentimento, uma atitude, um humor específico.

Suponha que estamos trabalhando com esse sonho, no qual a palavra *cinza* surgiu. Você escreve todas as associações com essa palavra, e a que dá "um estalo", para você, é *depressão* — mau humor. Agora, durante a segunda etapa, você procura pelo aspecto "cinza" dentro de você: "Onde está esse aspecto triste em mim? Com que estou melancólico? Onde estou sofrendo depressão?" A resposta pode ser: "Estou deprimido no meu serviço." Questionan-

do-se dessa forma, você começará a perceber como essa imagem se relaciona com uma parte real de você.

Geralmente não percebemos que a depressão nos dominou. Estamos tão ocupados que não temos tempo de enfocar o que está acontecendo por dentro. Em outra situação, algo muito bom pode estar se desenvolvendo interiormente — uma força nova emergindo; uma ferida sendo cicatrizada, um medo crônico evaporando-se — e falhamos em considerá-lo. Precisamos perguntar: "Que está acontecendo *dentro de mim*, que este sonho está relatando?" Assim, acordamos para o caminho que nossa vida interior está tomando.

Precisamos encontrar esse evento interior específico no nível mais profundo de nossa vida. E precisamos encontrar *exemplos específicos*. Não daremos essa etapa por encerrada até que encontremos exemplos reais na nossa vida que correspondam aos eventos do sonho.

Precisamos, também, escrever. Havia uma tradição antiga na Igreja Cristã de que uma pessoa não estaria rezando, a menos que seus lábios se movessem. Essa idéia expressa uma verdade psicológica: algo *físico* deve acontecer. Por isso é muito importante que você escreva os exemplos num papel. Quando você fisicamente os escreve, as conexões com o sonho se tornam claras e definidas.

CONSIDERANDO OS SONHOS INTERIORMENTE

Nesta etapa do trabalho com os sonhos, permanece sempre a pergunta se eles dizem respeito à vida *interior* de alguém ou a uma situação externa. Algumas vezes, expressamos isso perguntando se o sonho é para ser considerado "interiormente".

A maioria dos sonhos são representação do que acontece dentro da pessoa que sonha; com freqüência, eles falam da evolução de forças dentro de nós, de conflitos de valores e pontos de vista, de diferentes sistemas e energias do inconsciente que estão tentando se fazer escutar, tentando encontrar o caminho para nossa vida consciente.

O objeto principal de nossos sonhos é, em última instância, o processo interior da individuação. A maioria dos sonhos, de uma forma ou de outra, são retratos de nossa jornada individual em busca da totalidade. Eles nos mostram os estágios ao longo do caminho — as aventuras, os obstáculos, os conflitos e as reconci-

liações que levam, finalmente, a um sentido do *self*. Cada sonho, de certa forma, ou mostra nosso esforço para integrar à consciência alguma parte inconsciente de nós mesmos, ou mostra nossa resistência contra o *self* interior, as formas pelas quais entramos em choque com ele, em vez de dele aprendermos. Esse é o objeto principal do relato de nossos sonhos, e é o que precisamos procurar neles.

De início, muitas pessoas acham difícil pensar em um mundo interior completo existindo dentro de nós e paralelo ao mundo exterior; para alguns, é difícil ver que a vida dos sonhos diz respeito, principalmente, ao mundo interior. Nossa cultura nos ensina a nos concentrar no mundo exterior; assim, precipitadamente, concluímos que nossos sonhos estão contando algo sobre o exterior. É um preconceito coletivo que sofremos: espontaneamente, supomos que só o mundo *exterior* tem alguma importância.

O verdadeiro significado do mundo interior se torna mais claro quando começamos a perceber que quase tudo que fazemos, cada reação que temos, cada decisão que tomamos, cada relacionamento que firmamos, é resultado final de nossas características interiores e de nossa dinâmica interior. Tudo é controlado pelos enormes sistemas de energia que nos impulsionam de dentro, que determinam a maior parte do que pensamos e fazemos.

Se você considerar os sonhos como um reflexo de sua dinâmica inconsciente, estará bem próximo de chegar ao âmago da questão; se, entretanto, aplicar o sonho no nível externo, ele geralmente resultará superficial. É no nível interior que se podem mudar mais profundamente os modelos de vida; é para o nível interior que os sonhos geralmente se voltam.

São raros os sonhos — acontecem uma vez ou outra — que estão dirigidos a alguma coisa *fora* da pessoa que sonha e que nada têm que ver com sua vida interior. Por vezes, as pessoas sonham com grandes batalhas ou desastres pouco antes de estourar uma guerra. Por vezes, alguém sonha que algo está acontecendo a um amigo ou parente que se encontra bem distante, e vem a descobrir que aquele evento realmente aconteceu na vida daquela pessoa. Como regra geral, entretanto, os símbolos do sonho se aplicam à própria vida interior da pessoa que sonha. Assim, esta é a melhor hipótese para se trabalhar.

Lembro-me de um paciente que me procurou por causa de um sonho no qual um amigo seu dirigia o carro a uma velocidade

louca e batia em um edifício. Ele temia que o sonho fosse a premonição de um acidente; vacilava se devia, ou não, prevenir o amigo. Eu lhe disse que achava mais provável o sonho ter usado a imagem do seu amigo para simbolizar uma situação exagerada da sua própria vida — uma compulsão desenfreada, uma "corrida ao poder", ou um entusiasmo meio fora de controle. Nesse meio-tempo, como precaução, aconselhei-o a não sair com o amigo que gostava de correr.

No final, nossa interpretação estava correta. O rapaz que havia tido o sonho conseguira um emprego novo, começara a sentir-se importante, perdera a cabeça, entrando em uma espécie de "corrida ao poder". Felizmente, uma vez que o sonho o prevenira, ele identificou a inflação do ego e conseguiu controlá-la antes que se tornasse prejudicial. Quanto ao amigo que apareceu no sonho batendo o carro, ele ainda continua dirigindo por aí como um maluco.

A melhor solução que tenho, depois de anos lidando com este tema, é: comece sempre por aplicar seu sonho interiormente. Comece supondo que ele representa uma dinâmica interior, e trabalhe tendo isto por base. Mais tarde, se acontecer de o seu sonho se referir a uma situação externa, ajuste a sua interpretação para tal.

Existem boas razões para adotar esta abordagem; a primeira é, como já dissemos, o simples fato de que a maioria dos sonhos se refere a algo que se desenrola dentro da pessoa que sonha. Faz mais sentido, portanto, começar com esta suposição; de outro modo, estaremos sujeitos a perder o principal significado do sonho.

Segundo, temos de compensar o nosso preconceito coletivo em favor do mundo exterior. A única maneira de o fazermos é nos esforçando, de forma disciplinada, a procurar o significado interior do sonho. Assim que começamos a aplicar o sonho na nossa vida exterior, perdemo-nos em especulações sobre as pessoas que conhecemos e todas as situações que nos envolvem; nunca chegamos a explorar a questão real: a situação de *dentro*, que está gerando a situação de fora.

Mesmo quando nossos sonhos se referem diretamente a uma situação de fora, devemos supor que existe uma dinâmica interior envolvida. De alguma forma, o seu relacionamento com aquela outra pessoa ou situação do mundo exterior está sendo afetado por alguma fantasia que o envolveu, alguma atitude interna que o dominou, alguma crença ou ideal de sua mente.

É infrutífero gastar seu tempo tentando entender uma situação externa, a menos que você possa também identificar os padrões psicológicos interiores que a afetam. É para esses padrões que os sonhos geralmente chamam a sua atenção.

Mesmo assim, as pessoas geralmente se confundem nesse assunto, porque o inconsciente tem o hábito de *tomar emprestadas* as imagens da situação externa e usá-las para simbolizar algo que está acontecendo dentro de quem sonha. Seu sonho pode tomar emprestada a imagem do seu vizinho do lado, do seu cônjuge ou de seus pais, e usá-la para se referir a algo dentro de você mesmo.

Para ilustrar, vamos supor que um homem é extremamente preconceituoso e dogmático. Uma noite, ele sonha e a imagem da esposa aparece no sonho tentando dissuadi-lo de alguma de suas atitudes. Acontece que sua esposa é uma pessoa de mente aberta, com uma inteligência flexível, interessada, que se preocupa com o ponto de vista das outras pessoas. Nesse caso, o sonho está provavelmente usando a imagem da esposa para dizer-lhe que precisa ser menos dogmático, menos defensivo e mais aberto a novas idéias. A capacidade para tal está identificada com seu lado feminino interior; dessa forma, seu inconsciente escolheu a imagem de sua esposa para representar esse seu lado, no sonho. Usando a esposa como símbolo, o sonho tentava acordá-lo para essa possibilidade que está dentro dele.

A reação natural é pensar: "Desde que minha esposa está neste sonho, obviamente ele está falando da minha esposa ou do meu relacionamento com ela." É uma conclusão natural, porém, na prática usualmente não é assim. É mais provável que o sonho use a imagem da esposa para representar uma característica de quem sonha, um conflito ou algo que está evoluindo dentro dele, e que tem pouco que ver, diretamente, com a esposa fora dele.

Nessa situação, aquele que sonha tem muitas coisas para compreender: primeiro, precisa ver que tem uma esposa interior, que vive no seu mundo interior, como parte dele mesmo, mas que é distinta de sua esposa de fora. Passo seguinte, precisa parar de acusá-la por causa de seus conflitos com a esposa interior — o que resulta em lutas dentro dele mesmo. Finalmente, precisa considerar a esposa interior, seu interior feminino, com seriedade, precisa tentar entender qual a parte que ela representa e o que está tentando dizer-lhe.

Este é, provavelmente, o princípio mais importante do tra-

balho com os sonhos — o que vai determinar se será encontrada a sabedoria no sonho, ou não. Temos de reconhecer que os sonhos são intrincadas tapeçarias de simbolismo, e que cada imagem representa algo que está acontecendo dentro de nós.

Algumas vezes, a ânsia de considerar a imagem literalmente é muito forte, em especial se houver conflito com a pessoa que apareceu no sonho. Queremos usar o sonho como desculpa para acusar essa pessoa externa ou para nos congratularmos por estarmos tão certos. Mas, se resistirmos a essa tentação e, ao invés disso, olharmos para as características dentro de nós mesmos, das quais o sonho fala por símbolos, aprenderemos sobre nós coisas surpreendentes, que não poderíamos ver por outro meio.

RELACIONANDO IMAGENS A CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

Provavelmente, a forma mais rápida e prática de relacionar uma imagem particular com você mesmo, é perguntar que característica você tem em comum com essa imagem: quais as principais características da pessoa do sonho? Como você descreveria seu caráter e personalidade? Onde se encontram essas características em você?

Se a imagem é de uma pessoa intempestiva, onde se encontra uma característica intempestiva em você? Se for otimista, onde encontrar em você essa mesma qualidade?

Todos nós temos um conjunto de características fundamentais das quais deriva tudo o mais em nossa personalidade: esta base inclui nossos sentimentos, nosso conjunto de crenças, atitudes, padrões de comportamento e valores nos quais nos fixamos. Todas estas características são mostradas pelos sonhos e podem ser identificadas, se as procurarmos.

Cada sonho é um retrato da pessoa que sonha. Pode-se dizer que os sonhos são espelhos que refletem nosso caráter interior — aspectos de nossa personalidade dos quais não nos damos conta completamente. Desde que entendamos isso, também nos aperceberemos que cada traço de personalidade retratado em nossos sonhos tem de existir em nós, em alguma parte, independentemente do fato de o percebermos ou o admitirmos. Qualquer que seja a característica da figura do sonho, qualquer que seja o comporta-

mento que ela assumir, isso se aplicará também, de alguma forma, à pessoa que sonha.

Com isso, não quero dizer que a característica ou comportamento mostrados pelo sonho sejam *literalmente* verdadeiros, exatamente como retratados no sonho. Os sonhos em geral falam por extremos: tentam compensar nossa falta de percepção daquela característica, tornando-a visível sob a forma de imagens extremamente dramáticas.

Por exemplo, se há um ladrão no sonho, não significa, literalmente, que a pessoa que sonha é um ladrão. O sonho usou essa imagem dramática para chamar a atenção e dizer que é preciso despertar para algo dentro da pessoa. Pode ser que a pessoa tenha sido desonesta consigo mesma, de alguma forma. Se for o caso, é necessário saber e lidar com isso. Mas a imagem do ladrão pode também significar que a pessoa reprimiu uma qualidade boa de si própria; que, em sentido figurado, "trancafiou-a fora" de sua vida, e a única forma que ela tem para voltar é "penetrando à força" como um gatuno.

Devido ao fato de que, com freqüência, reprimimos as melhores partes de nós mesmos e as consideramos como qualidades "negativas", algumas das partes mais ricas do *self* — até mesmo a própria voz de Deus — só conseguem participar de nossas vidas "roubando" nosso tempo, roubando nossa energia através de compulsões e neuroses, infiltrando-se em nossa vida por lugares desprotegidos, onde falha a nossa defesa:

> A respeito da etapa e do momento, não é necessário que eu vos escreva. Pois sabeis perfeitamente que o Dia do Senhor virá como um *ladrão dentro da noite.* (Paulo, aos Tessalonicenses.)

Nosso ego divide o mundo em positivo e negativo, bom e mau. Muitos aspectos de nossas sombras, essas qualidades que vemos como "negativas" podem de fato ser forças valiosas, se as tornarmos conscientes. Características que parecem imorais, primitivas ou embaraçosas são o lado "negativo" de uma valiosa energia, uma capacidade que poderíamos usar. Nunca encontraremos qualquer coisa, no inconsciente, que não seja útil ou boa quando tornada consciente e trazida ao nível correto.

Que parte de nós está escondida atrás deste símbolo, o ladrão? Talvez um trapaceiro esperto, com toda espécie de talentos

surpreendentes. Talvez um jovem delinqüente dentro de você, a quem nunca foi permitido crescer e empregar seu impulso heróico em algo útil e maduro. Talvez seja Dionísio, que teve de esconder-se no inconsciente porque não havia um lugar natural para seu espírito arrebatado e lírico, em meio à vida puramente calculista.

Somente quem sonha pode dizer que parte de si está representada pelo símbolo que aparece no sonho — uma vez que é o seu inconsciente que tem as pistas. Mas pode-se ter certeza de que, se lhe for concedido um lugar e ouvido o que tem a dizer, ela se revelará como parte valiosa do seu ser interior.

Curiosamente, as pessoas, em geral, oferecem resistência às suas boas qualidades ainda mais enfaticamente do que às negativas. Pode haver uma personagem, no sonho, que se comporta de forma nobre e corajosa. Uma vez que essa pessoa interior é parte de quem sonha, suas qualidades também o são. Desde que encaramos nossas características negativas e imaturas com honestidade, também temos o dever de conhecer nossas qualidades boas, e de vivê-las conscientemente.

EXAMINANDO CRENÇAS, ATITUDES E VALORES

Os sonhos constantemente nos falam de nossas crenças e atitudes. São de importância crucial, pois que determinam, em grande escala, o que fazemos, como nos relacionamos com as pessoas e como reagimos à maioria das situações. A maioria de nós mal percebe o quanto somos controlados por nossas crenças e, menos ainda, o quanto é inconsciente nossa conduta.

Ninguém decide com quais crenças e disposições caminhará. Todos começamos nossa vida com um conjunto de atitudes que são ditadas pelo mundo ao nosso redor — família, tribo ou sociedade. Geralmente, não sabemos que as temos. Se as percebemos conscientemente, como nossas crenças, supomos que estão certas e raramente nos ocorrerá questioná-las.

Em certo ponto, nossos sonhos começam a questioná-las e apontá-las para nós, pois o processo de crescimento interior demanda que examinemos conscientemente tudo que nos motiva. Se você examinar esse conjunto de crenças que rondam seus sonhos, pode ser que encontre um ditador poderoso ou um sábio, vivendo em você, com todo um conjunto coerente de atitudes. Quando essa

imagem aparecer, você pode perguntar-se: "Que conjuntos de crenças, que opiniões, esse personagem está manifestando? Será que eu, inconscientemente, tenho as mesmas opiniões, sem me dar conta disso?"

Napoleão representava um conjunto de crenças particular, um ponto de vista sobre a natureza da realidade. A imagem de Gandhi simboliza uma atitude completamente diferente a respeito de vida, povo e poder. Podemos encontrá-los ambos coexistindo dentro de nós.

Um jovem liberal que acreditava não ter interesse nos poderes temporais, mas só no serviço de assistência aos pobres, teve o seguinte sonho no dia em que iniciou seu exercício profissional.

Sonho

"Eu estava indo atender um compromisso e me vi em um local de venda de carros usados. Parei na calçada. De repente, Richard Nixon se aproximou. Parecia ser um vendedor. Deu uma palmadinha nas minhas costas e disse: "Muito bem! Mostre algum entusiasmo! Se você pretende ser um profissional de verdade, deve começar aprendendo algumas manhas de como manipular as pessoas. Aprenda a pensar positivo. Vista um terno, represente, sinta-se no seu papel. Vá até lá e venda-se a si mesmo. Esse é o caminho para o sucesso."

Para o jovem, este sonho era extremamente sarcástico, como os sonhos freqüentemente podem ser. Sua atitude consciente era de desprezo para com os políticos, pessoas que se agarravam ao poder mundano ou usavam "técnicas de motivação", eufemismos para a manipulação de pessoas através de jogadas inescrupulosas. Mas aqui, no seu sonho, descobriu que, não só tinha uma ânsia de poder encoberta, como também todo um sistema de crenças que existiam veladamente dentro dele. À sua própria revelia, ele, ou parte dele, secretamente acreditava em "ter sucesso", correr atrás de formas fáceis de poder, explorando os vícios e o charme calculado da "Madison Avenue" para conseguir "chegar lá".

Não havia mistério sobre o que o sonho estava dizendo. Para grande desgosto do jovem, a figura do sonho detalhou atitudes que no fundo ele tolerava. Tal sonho é embaraçoso, mas também de infinita valia para quem sonha. Vale ouro, ouro puro, saber o

que *realmente* você está tramando por detrás dos ideais professados. O sonho permite que se faça uma escolha consciente, ética — ou aceitando as atitudes no sonho, ou renunciando a elas ou, melhor ainda, fazendo uma síntese inteligente.

Na prática, nem a atitude consciente do ego nem a atitude inconsciente do seu ser interior são a resposta final. A atitude adequada para o caráter fica entre as duas. De fato, se a atitude do inconsciente parece exagerada, significa, em geral, que o inconsciente está compensando uma posição igualmente desequilibrada, exagerada, do ego.

Essa é uma forma de você discernir quando seu ego tomou uma posição extrema, descentralizada, que não é verdadeira para o seu caráter real: você vai perceber uma posição exagerada do inconsciente, para compensar a posição do ego. A atitude do inconsciente é descentralizada exatamente na mesma proporção da atitude do ego. À medida que a atitude do ego se torna mais moderada, a atitude do inconsciente também se descontrai em direção ao centro.

No caso desse último sonho, o rapaz estava perdido em um idealismo glorioso. Não devotou nenhum pensamento para algo prático, ou de como construir sua vida. O inconsciente reagiu produzindo uma atitude compensatória de puro e voraz materialismo. Quando ele dirigiu seu idealismo para algo mais prático, descobriu que seu poder de comando secreto também adotou uma forma menos exagerada.

Os sonhos também falam de nossos sentimentos a respeito do que é bom, desejável, bonito, verdadeiro, ético ou honroso. Em última instância, nossos valores são as qualidades que mais procuramos na vida, os padrões que dão sentido a essa vida. Nossos valores expressam o que há de mais elevado e de maior importância para nós.

Todos temos vários sistemas de valores coexistindo dentro de nós, e todos estão em conflito uns com os outros, até certo ponto. Meu ego pode sentir que só trabalhar é virtuoso e que gastar o tempo é desonesto. Outra parte de mim, porém, tem um conjunto de valores diferente. Quer ir a festas e ficaria mais feliz numa ilha tropical. Meu ego pode valorizar a economia e o senso prático acima de tudo, porém, outra parte de mim sente que eu simplesmente morrerei a menos que consiga comprar um terno novo e caro, ou um automóvel luxuoso.

Aprendi alguma coisa sobre isso de forma convincente, através de um sonho curto, aparentemente insignificante, que tive alguns anos atrás, quando iniciei meu trabalho como psicólogo.

Sonho

"Estou roubando um jornal de uma vendedora automática. De repente, percebo o que faço e me sinto culpado."

Essa era uma situação na qual meu ego mantinha certo conjunto de valores, quando descobri que outro conjunto de valores se sobressaía em alguma outra parte de mim. A nível consciente, não acredito em roubar — nem mesmo um jornal, que naquele tempo teria custado só cinco centavos de dólar. Entretanto, o sonho estava atirando no meu rosto esta acusação: "Você é um escroque! Uma parte sua quer roubar!"

Que podia eu fazer? Sentia-me desolado e culpado por causa do sonho. Tentei descobrir onde, na minha vida, eu estava inconscientemente roubando. Finalmente, me ocorreu analisar mais de perto outros detalhes do sonho. O jornal, por exemplo.

Meditei sobre isso. O que o jornal representava? Para mim, representava banalidades, opiniões coletivas, mexericos, escândalos montados para servir de notícia, propaganda. Percebi que estava roubando alguma coisa de baixa qualidade, pelo menos do ponto de vista do meu inconsciente. O sonho desaprovava o *que* eu estava roubando, assim como o próprio ato.

Finalmente fiz a conexão: no momento, estava simplesmente começando minha carreira. Estava bastante inseguro. Estava olhando com pavor para figuras que representavam autoridade e tentando ingressar em qualquer grupo, qualquer panelinha que pudesse me dar a sensação de pertencer a algo ou de ser "alguém". Escutava toda opinião coletiva, banalidades coletivas, os mexericos sobre as pessoas, e os repetia. Algumas vezes, repetia pensando que eram *minhas* informações, *minhas* conclusões, *meus* pontos de vista.

Estava "roubando" toda essa insensatez coletiva porque não queria pensar por mim mesmo: estava tirando dos outros, sem custos, e me servindo como se fosse coisa minha. Não estava pagando o preço de ter minhas próprias idéias e não me atrevia a pensar por mim mesmo porque queria, desesperadamente, fazer

parte de algo. Era nesse sentido que eu estava "roubando" uma porção de lixo que não tinha valor.

Este não é um tipo raro de roubo: muitas pessoas fazem isso, vez por outra, quando querem ingressar em um grupo. Mas meu inconsciente protestou e usou esse sonho para jogar água fria em meu rosto. Psicologicamente, ele estava me acordando.

Este sonho é um bom exemplo para mostrar que precisamos realizar completamente cada etapa do trabalho com os sonhos. Precisamos trabalhar cada imagem e não desprezar os detalhes. Não sabemos qual detalhe fornece a chave que abre o significado mais profundo do sonho. Foi necessária uma semana inteira de luta com este sonho antes que eu tivesse tino suficiente para perguntar a mim mesmo o que o símbolo *jornal* significava para mim.

Os padrões de comportamento estão entre as características pessoais mais importantes mostradas nos sonhos. Nosso comportamento, como nossos valores, vêm de dentro. A maior parte das vezes não estamos cônscios do que fazemos ou de porque o fazemos. Nosso comportamento é gerado pelos valores aos quais servimos, por essas crenças e atitudes interiores que já discutimos. Uma das melhores formas de descobrir em que realmente acreditamos e a que valores estamos servindo, é observar nosso próprio comportamento.

Por exemplo, você pode *pensar* que acredita em economizar dinheiro. A maioria das pessoas, se perguntadas, dizem que o fazem. Mas, na prática, se você gasta todo o salário e não guarda um centavo, isso revela um conjunto completamente diferente de crenças que o controlam, um sistema de valores diferente daquele que você professa.

Os sonhos reportam admiravelmente nosso padrão de comportamento inconsciente. Se tenho tendência a ser dogmático e combativo, meus sonhos eventualmente mostrarão uma figura combativa. Meus sonhos me darão uma idéia de como devo parecer às outras pessoas. Se constantemente digo sim a todo mundo, quando devia dizer não, meu sonho mostrará alguém que assim o faz. E as confusões que nele aparecem vão ter uma semelhança extraordinária com as confusões em que geralmente me encontro.

Portanto, quando você vir um padrão de comportamento em um sonho, procure-o cuidadosamente na sua vida pessoal, coti-

diana. Em alguma parte, você o encontrará e por trás deste comportamento encontrará uma atitude.

LOCALIZANDO PERSONALIDADES INTERIORES

Uma boa maneira de conectar partes internas de você mesmo, é pensar em cada figura do sonho como uma pessoa verdadeira vivendo dentro de você. Considere cada pessoa do sonho como uma das personalidades autônomas que coexistem em sua psique e se combinam para formar o *self* total.

Então surge a pergunta: "Onde vi essa *pessoa* agindo em minha vida ultimamente? Onde, em minha vida, eu a vi fazendo o que fez no sonho? Qual parte de mim é a que sente assim, pensa assim e assim se comporta?"

Se ela trouxer conflito, no sonho, então tente encontrar a parte de sua personalidade que está em conflito ou rebelião. Se ela procura relacionamento e afeição, no sonho, verifique que parte sua está procurando amizade, amor, ou procurando apaixonar-se. Se ela o puxou para fora da sarjeta, como fez a Garota dos Olhos Brilhantes no sonho a ser descrito na Terceira Etapa, procure ver, então, na sua vida onde alguma força, algum interesse, algum discernimento, o livrou de uma situação aviltante, recentemente. E lá você a encontrará agindo em sua vida.

Poderá ver, ao olhar para a pessoa do sonho, que ele ou ela é a manifestação de uma das estruturas da personalidade básica, um dos sistemas de energia fundamentais que compõem a psique. Uma mulher, no sonho, pode adaptar-se exatamente à descrição da sombra, se você for uma mulher, ou à descrição da *anima*, se você for um homem. Esta descoberta poderá fornecer uma sugestão adicional sobre onde esperar encontrar essa pessoa interior agindo em sua vida.

Mas se um homem, por exemplo, descobre que a pessoa do sonho é sua *anima*, seu trabalho não pára aí. Ele precisará saber, especificamente, onde ela está agindo em sua vida. Precisará encontrar os sentimentos que vem sentindo, os fluxos de fantasia que têm-se apoderado dele, com que humor tem andado, o encontro com o mundo interior — o que quer que seja, que lhe mostre exatamente o que está acontecendo com sua vida que ele associa com o feminino de sua alma.

É um erro tirar conclusões precipitadas e chamar uma pessoa interior de *anima* ou sombra (ou um termo deste tipo), se não se tiver a certeza. Para cada personagem onírica que se adapta claramente a um arquétipo, existem muitas outras que não o fazem: são simplesmente pessoas dos sonhos. Nesse caso, não as force a se encaixarem num molde. Deixe-as serem quem são.

A fim de encontrar esta personagem do sonho dentro de você, um bom começo é descrevê-la. Anote que tipo de pessoa você imagina que seja, qual sua personalidade e características principais; o que ela quer e o que significa para você. Então, pode procurar a parte da sua personalidade que se encaixa nessa descrição.

Se a pessoa for intolerante e moralista, procure pela parte do seu caráter que é intolerante ou puritana. Aí encontrará a pessoa do sonho, vivendo em você e através de você.

Em geral o sonho dá um nome à pessoa. Caso não o dê, você pode inventar um que pareça casar com o caráter da pessoa. Ou então, pode usar um nome descritivo. Se for uma figura masculina, pode ser o Bravo Guerreiro, o Ancião Sábio, o Velho Avarento, o Vil Ladrão, o Delinqüente Juvenil, o Jovem Príncipe, o Trapaceiro, o Irmão Tribal. Se for uma figura feminina, talvez você a chame de Mãe Sábia, Mãe Tirana, Mãe Terra, Irmã Leal, Minha Senhora Alma, a Dama dos Olhos Brilhantes. Se ela se adaptar a um papel mítico, pode receber um nome mítico: Helena, Isolda das Mãos Brancas, Guinevere.

É melhor nos irmos familiarizando com nossas personalidades interiores *como pessoas com existência própria*, antes de começarmos a manter distância entre nós e elas, ao usar jargão e classificações psicológicas. Ficaremos muito mais próximos de nosso feminino interior se lhe dermos o nome de "Lady Ingrid", por exemplo, e pensarmos nela como um ser especial e interessante que vive dentro de nós, do que se a chamarmos "a *anima*", transformando-a em uma abstração clínica.

Assim, se uma figura feminina aparece no sonho de um homem, ele não deve começar a descrevê-la a partir das descrições padronizadas sobre a *anima*. Deve permitir que ela descreva a si mesma e que seja o ser único, individual, que vem visitá-lo durante os sonhos. Deve permitir que ela tenha a sua individualidade.

Da mesma forma, quando uma mulher encontra uma figura masculina no sonho, não deve tirar a conclusão precipitada de que ela seja seu *animus*, e começar a aplicar automaticamente todas as

doutrinas concernentes a *animus*. Ela deve aproximar-se dessa pessoa interior, descobrir qual é seu caráter e sua função, aprender diretamente dela que informações e qualidades tem a oferecer e qual seu papel no mundo interior.

IDENTIFICANDO OUTRAS REALIDADES INTERIORES

Obviamente, as imagens dos sonhos não são só as pessoas. Há também lugares, edifícios, animais, cores, números, objetos e símbolos geométricos abstratos. Os sonhos apresentam uma variedade infinita de imagens, e todas elas são usadas para simbolizar, de alguma forma, o fluxo da vida interior.

De uma forma ou de outra, pode-se sempre descrever a imagem do sonho como algo localizado interiormente. Por exemplo, se for um lugar então é um lugar dentro de si mesmo, que pode ser localizado. Um lugar no sonho pode representar "um lugar para ficar", no sentido moral — uma posição ética que precisa ser tomada. Um lugar como o Castelo do Santo Graal representa um nível de consciência espiritual e também uma meta em direção à qual o mundo interior nos está movendo. Um lugar no sonho pode também representar um ambiente emocional, um conjunto de circunstâncias, uma esfera de influência.

Lembra-se da nossa preocupação com o quarto cinza? A associação principal era com um ambiente emocional. O ego se havia colocado em meio a um sentimento "cinzento", uma depressão.

Uma das mais freqüentes utilidades de lugares nos sonhos é mostrar de quem é o "chão" que você pisa, sob a influência de quem você está. Assim, uma boa forma de entender o significado do lugar é perguntar a quem ele pertence.

Os astrólogos antigos criaram a prática de falar simbolicamente da "casa" de Marte ou da "casa" de Saturno, ou de qualquer outro planeta. Significava que a psique havia caído sob aquela influência planetária: ela estava visitando àquela casa. Ao entrar numa dessas casas simbólicas, você entra num ambiente psicológico diferente, um campo de energia diferente.

Da mesma forma, se nos encontrarmos na casa da nossa avó materna saberemos que estamos na esfera de influência da Grande Mãe. Significa que, bem ou mal, estávamos sob seu feitiço na noite em que nosso sonho estava sendo tecido pelo inconsciente. Pode

significar que estamos à beira de uma grande revelação da Rainha do Céu. Se estamos prostrados na sarjeta em frente à casa dela, entretanto, é mais provável que isso queira dizer que fomos apanhados no lado negativo do complexo materno — apanhados na passividade e na dependência. Só as circunstâncias do sonho podem dizer, com certeza, o que significa estar na "casa da Mãe".

Se a casa nos pertence, provavelmente representa a "casa do ego" — o campo da consciência do ego, o mundo que o ego constrói à sua volta, feito do que conhecemos, do que pensamos, do que acreditamos, e as paredes levantadas para nos proteger do inconsciente. Se a casa for invadida de fora, geralmente significa que o mundo do ego está sendo invadido por forças do inconsciente. Talvez estejamos sendo confrontados com realidades, valores e partes de nós mesmos que demos um jeito de evitar até este momento.

Se você se encontrar num país controlado por um feiticeiro mau ou um ditador militar, isso pode significar que você está sob o controle de sua ânsia de poder. Se estiver viajando por uma terra abençoada, governada por um rei ou uma rainha, velhos e sábios, o sonho está-lhe permitindo saborear antecipadamente o gosto que a vida tem quando vivemos harmonizados com o *self* arquetípico, alinhados com a mais elevada sabedoria dentro de nós mesmos.

E quanto aos animais? Se houver um animal, podemos considerá-lo como um instinto ou consciência animal que vive em alguma parte dentro de nós, escondido nas mais profundas e primordiais raízes pré-humanas da psique. É um dos sistemas de energia dos quais somos construídos e deve ser considerado. Ele vocifera de vez em quando, se negligenciado.

Assim como as pessoas, também os animais têm características com as quais você pode identificar-se. Os animais, como muitos outros símbolos arquetípicos, têm conotações tanto positivas como negativas. Os cães são um bom exemplo. Os cães se reúnem em matilhas, como os lobos e os coiotes. Um cão, no sonho, pode referir-se à tendência humana de "seguir a matilha", de nos envolvermos tanto com grupos e com a coletividade, na ânsia de "pertencer a algo", que paramos de nos desenvolver como indivíduos ou de ter uma vida interior. Pois os homens, nós assim achamos, também formam matilhas. É um instinto forte em nós, que traz para fora tanto o melhor como o pior da natureza humana.

Por outro lado, os cães são leais por excelência. A imagem do cão submisso, no sonho, pode fazer referência a uma nobre qua-

lidade, uma capacidade para a lealdade mais profunda. Algumas vezes é difícil dizer, a respeito de um sonho, se a conotação a ser considerada é a positiva ou a negativa. Algumas vezes o cão pode ser uma advertência, outras vezes, uma afirmação poderosa. Em geral, algum pequenino detalhe do sonho nos dirá de que forma considerar esse símbolo.

Jung descobriu que os animais geralmente representam um sistema de energia primitivo, físico e instintivo, dentro de nós. Podem corresponder a uma necessidade física de alimentos, descanso ou exercício ou a uma necessidade de experiência erótica e sensual. Uma luta com um animal ameaçador, no sonho, pode assinalar um conflito entre as necessidades de uma parte instintiva mais profunda e as atitudes "civilizadas" da mente consciente.

Quando aparecem na forma mítica, os animais também podem representar os grandes arquétipos ou os estágios mais elevados de consciência e desenvolvimento espirituais. O elefante representa, no simbolismo hindu, a mais alta manifestação do *self* verdadeiro, e o elefante aparece no sonho de um ocidental, algumas vezes, com o mesmo significado. Nos meus próprios sonhos, uma cobra *Naja* branca aparece em geral como uma manifestação do *self*, da mais alta consciência dentro de mim.

Os exemplos fornecidos nas últimas páginas representam só uma minúscula amostra das infinitas oportunidades que você tem de conectar as imagens dos sonhos adequadamente ao seu *self* e à dinâmica da sua vida interior. Não haveria espaço suficiente — neste livro ou em qualquer outro — para cobrir todos os símbolos que podem surgir, assim como as várias formas de como podem ser conectados com a vida pessoal. Se tentássemos fazê-lo, estaríamos tão somente nos iludindo. Pois como já enfatizei com veemência, a conexão real entre os símbolos do seu sonho e a sua vida interior só pode surgir verdadeiramente de você, do solo fértil do seu próprio inconsciente.

ILUSTRAÇÃO DO TRABALHO COM OS SONHOS: A GAROTA DOS OLHOS BRILHANTES

Para ilustrar como podemos realizar esta etapa com um sonho real, veremos agora um outro sonho e as conexões que foram feitas com a vida interior de quem sonhou.

O sonho me foi trazido por um estudante de faculdade, com vinte e dois anos naquela ocasião. Ele veio fazer análise quando se sentiu incapaz de continuar a estudar por causa de uma grave neurose. Tinha chegado ao ponto de não mais poder estudar ou passar nos exames, e estava em estado de desespero.

Este foi o primeiro sonho, durante a análise. Retratou lindamente o estado em que ele estava, mostrando quais sistemas interiores estavam envolvidos e indicando a direção que devia tomar. O sonho predisse a cura dramática da neurose, que teve lugar quase que imediatamente depois que ele começou a realizar o trabalho interior. Ele é uma dessas pessoas que não pode viver sem uma vida interior, e uma vez que reconheceu este fato, tudo mudou rapidamente: completou seus estudos e agora leva uma vida extraordinariamente cheia e útil.

Em honra da manifestação da sua *anima*, chamarei este sonho de Sonho da Garota dos Olhos Brilhantes.

O Sonho da Garota dos Olhos Brilhantes

"Eu estava deitado na rua, em frente à casa da minha avó. Um carro veio por trás, com minha irmã e sua amiga. Tive medo de que ele me atropelasse, então rolei para o meio-fio o mais rápido que pude. Em seguida elas estavam ao meu lado. Minha irmã me perguntou se eu gostaria que ela arranjasse um encontro com uma de suas outras amigas. Mencionou alguns nomes. Eu não consegui decidir. Então minha irmã foi embora. Sua amiga perguntou-me qual a minha decisão a respeito do encontro. Pensei um pouco e de repente achei que a garota gostaria de passar a noite comigo. No momento em que pensei nisso, percebi que não havia reparado no seu aspecto. Convidei-a para sair, no momento em que ela estava indo embora, já de costas para mim. Ela voltou-se e eu fiquei feliz em descobrir que ela era atraente. Ela era a GAROTA DOS OLHOS BRILHANTES. Perguntei-lhe se gostaria de conversar comigo e ela concordou. Assim que ela se voltou para mim, saí da sarjeta e fomos embora juntos."

Para a finalidade deste exercício, temos de supor que já passamos pela primeira etapa e fizemos nossas associações, e que algumas delas já "deram o estalo". Agora, na segunda etapa, temos

de aplicar estas associações a dinâmicas específicas da vida interior do estudante. Eis as conexões que ele poderia ter feito:[1]

Segunda etapa: A que parte de mim, ou a que dinâmica da minha vida interior cada imagem do sonho se refere?

A casa da minha avó

Desde que se trata da casa da minha avó materna, onde minha mãe nasceu, esta deve ser a "casa da Mãe", dentro de mim. Ela remonta a gerações, portanto deve ser mais que apenas o complexo materno; é a mãe arquetípica, a energia ou a presença da mãe dentro da minha psique. É o território dela, o que significa que "EU" — o ego — estou em seu território. O ego está preso no território da Grande Mãe, e de alguma forma estou sob sua influência.

Agora, onde já vi isso agindo na minha vida cotidiana? Há um aspecto do princípio materno, um relacionamento regressivo que me é familiar, onde começo a agir como uma criança que não pode fazer nada por si mesma e que só quer que o mundo cuide dela. Me sinto dependente, não quero tomar decisões, não quero fazer nada por minha conta e só quero alguém que me "sirva de mãe". Sob este lado negativo, a energia materna transformou-se num complexo de dependência. É o que tenho visto, ultimamente, em mim. Desisti de minha masculinidade natural, tenho medo de me aventurar no mundo e fazer meu próprio caminho, me sinto como que embrulhado pelo lado feminino de mim mesmo, de uma forma negativa, que faz com que me sinta dependente como uma criança.

(1) Esta não é uma transcrição exata do trabalho feito pelo rapaz. Era o primeiro sonho que ele analisava e a maior parte do trabalho foi feito com minha ajuda, ao longo de várias sessões. Fiz um resumo das associações que foram feitas, ou que poderiam ter sido feitas, a partir do simbolismo das imagens, a fim de ilustrar como alguém pode anotar um sonho do seu próprio jeito.

Estendido na rua

Onde isso está acontecendo na minha vida? Percebo imediatamente. Tenho estado deprimido, em desespero, incapaz de estudar, paralisado, não sabendo que caminho tomar. A imagem é o símbolo exato de como me sinto: como alguém caído na sarjeta, incapaz de levantar, impotente. Sinto que qualquer um pode vir, me dar um pontapé ou me atropelar. Não tenho defesa e não posso me ajudar.

Outra associação que "bate" é a de que esta é uma *via pública.* Não é meu próprio espaço; pertence a "eles", de fora. Parece que estou perdido, não só no feminino maternal, mas perdido também na coletividade. Que encontro na minha vida que corresponde a esta associação? À medida que vou pensando, percebo que tenho girado em torno do que penso que as outras pessoas querem, ou esperam, de mim. Meu ingresso na faculdade, os cursos que faço, os planos para a carreira, vieram basicamente de alguma expectativa coletiva que supus que devo cumprir. Não sei se ela veio da minha família, da sociedade à minha volta ou de qualquer outro lugar — pouco importa. O ponto é que devo começar a olhar para a forma de vida que me pertence, decidir a que valores quero servir, decidir o que é importante para mim e começar a tomar minhas próprias decisões.

Penso que a única forma pela qual posso sair da rua é encontrando a pequena área de chão que realmente me pertence, e lá permanecendo. Tenho de parar de ficar caído na rua, estupidamente aceitando não importa que noção coletiva, vinda da sociedade à minha volta.

Minha irmã

Se minha irmã, no sonho, representa uma *pessoa* que vive dentro de mim, onde está essa pessoa? Onde tenho uma personalidade feminina que se parece com minha irmã? Uma coisa que "bate" comigo a respeito da minha irmã externa é que, sempre que estou com mau humor ou depressão,

ela age como a pessoa do sonho. Ela tenta me animar, tenta me tirar de dentro de mim, tenta me manter ligado à raça humana. Agora percebo que tenho um sentimento dentro de mim que quer me ligar às pessoas, quer encontrar um amigo de quem possa estar bem próximo. Não quero estar só.

Entretanto, ajo da mesma forma como agi com minha "irmã" no sonho. Recuso ter de fazer qualquer coisa com as pessoas; ajo como um solitário, preocupado com minha depressão e meus problemas. Recuso os relacionamentos. No sonho isso foi simbolizado pela minha incapacidade de tomar uma decisão quando ela me ofereceu um encontro. Talvez eu não queira um encontro, nesse momento, porque estou esperando a Garota dos Olhos Brilhantes, sem saber. Assim, acho que minha irmã é a força feminina dentro de mim que quer me lançar no relacionamento com outras pessoas e com a vida humana. Mas ainda não posso responder a isso, pois primeiro preciso encontrar minha alma.

A garota dos olhos brilhantes

Penso no meu ideal do eterno feminino, a presença feminina que espero, como a "garota dos olhos brilhantes". Ela parece divina para mim, como uma princesa ou uma deusa. Quando a vejo, quando a sinto em minha vida, então sinto que estou completo, como se tivesse algo pelo que viver, como se a vida tivesse sentido. Assim, ela se adapta à descrição da *anima.* Ela simboliza minha alma. Este é o aspecto do feminino que, ao contrário da "irmã", me guia para o mundo *interior,* para o mundo espiritual, para a experiência interior e a consciência religiosa. Ela, minha *anima* ou alma, é a presença feminina dentro de mim que quer uma experiência com Deus, que quer explorar o inconsciente, quer viver no mundo dos sonhos e dos arquétipos.

O que é surpreendente é que, assim que

percebi quem ela era no sonho, saí da minha paralisia, me levantei e pude andar. Comecei a viver e me ocupar novamente.

Onde vi tudo isso acontecendo na minha vida? Primeiro, senti, por assim dizer, minha alma aspirando por um nível diferente de vida. Cheguei aqui e comecei a aprender a examinar meus sonhos, pois sinto que existe um espaço vazio em mim. Sinto a necessidade de uma vida interior, sinto um vazio interior, quero um significado religioso, experiência religiosa ou algo que me dê uma noção do significado básico da minha vida. Tudo isso que acontece dentro de mim parece ser a presença *dela*: é a Garota dos Olhos Brilhantes, minha alma agindo em mim. São os sentimentos dela que estou sentindo. Tenho fantasias de uma vida nova, espiritual, de penetrar fundo os mistérios do inconsciente. Devem ser fantasias *dela*, que saem através da minha mente.

Pergunto se ela conversaria comigo

Convidei-a para um encontro, mas parece que o ponto crítico verdadeiro foi quando lhe perguntei se conversaria comigo. Estou tentando estabelecer uma simples conversa, mas sinto como se fosse o começo de uma troca, um relacionamento.

Onde encontro isso acontecendo dentro de mim? Por mais esotérico que pareça, acho que estou tentando encontrar minha alma, estou tentando estabelecer um relacionamento com minha própria alma. Talvez no momento em que decidi anotar meus sonhos e passar a examiná-los, começar a viver no mundo interior — este foi o momento em que eu disse à minha alma que queria conversar com ela, que queria uma ligação com minha psique interior e começar com ela uma camaradagem.

Levanto-me e saio da sarjeta

Posso associar o ato de *levantar-me da sarjeta* com uma mudança muito específica em mim. Assim que comecei a entender um pouco este sonho,

> e comecei a querer ter uma vida interior, comecei a me sentir melhor. Não me sinto tão desamparado, agora. Não me sinto paralisado e à mercê do mundo. Sinto que há algo que posso fazer para que a vida continue, para entender o que está acontecendo dentro de mim. Abrir o mundo interior significa que a força da esperança e da vida voltam a mim; não tenho de ficar jogado na sarjeta, paralisado e em uma atitude de passividade.

Nosso jovem foi capaz de conectar sua experiência com o sonho a algumas coisas muito específicas que estavam acontecendo na sua vida emocional. O sonho veio, surpreendentemente, sob medida para muita coisa que ele estava vivenciando. Ele se sentia completamente desamparado e derrotado pela vida, naquela ocasião, tanto que o sonho mostrou isso vivamente, pela sua imagem deitado na rua, completamente passivo, totalmente à mercê dos transeuntes.

Este sonho nos dá um bom exemplo da maneira pela qual a amplificação arquetípica é útil. Neste caso, ele nos fornece muitas informações sobre a *anima,* de forma a podermos ver onde ela está agindo, na vida dele. Uma vez que percebemos que a Garota dos Olhos Brilhantes é uma representação da alma, uma manifestação da *anima,* podemos imaginar muitas coisas. Sabemos que a *anima* nos guia para o mundo interior, que ela está interessada, primeiramente, na vida interior. A partir daí, podemos ver que o encontro com essa pessoa especial e o início de um relacionamento com ela coincidem com a decisão dele de ir ao mundo interior, através dos sonhos, para renovar sua vida interior. Esta é, acima de tudo, a forma mais direta de irmos até a *anima* e com ela estabelecermos um relacionamento.

TERCEIRA ETAPA: AS INTERPRETAÇÕES

A *interpretação* é o resultado final de todo o trabalho com os sonhos descrito nas etapas anteriores. Ela reúne todos os significados que foram tirados do sonho em um só quadro unificado. É uma exposição coerente daquilo que o sonho, por inteiro, significa para você.

Neste estágio, você faz perguntas do tipo: "Qual é a mensagem central, a mais importante, que esse sonho está tentando me transmitir? Que ele está aconselhando que eu faça? Qual o significado total do sonho para a minha vida?"

Não temos o direito de fazer uma interpretação do sonho até que tenhamos realizado as duas etapas anteriores. Tentar fazer uma interpretação sem primeiro fazer as associações individuais é, realmente, apenas adivinhação. Tomar uma interpretação já pronta, de um livro de sonhos, é como vestir a roupa de outrem que não lhe cabe. A interpretação deve fluir naturalmente das duas primeiras etapas. As associações começam a se juntar na sua mente, as conexões com a sua vida interior se tornam claras; e disso tudo começa a nascer o sentido do significado total do sonho.

Como parte da interpretação, deve-se tentar fazer uma exposição simples daquela idéia principal que o sonho transmite. Pergunta-se: "Qual é o ensinamento, a informação mais importante que o sonho está tentando transmitir?"

Usando o sonho da Garota dos Olhos Brilhantes, preparei uma amostra de interpretação para ilustrar os tipos de idéias que devem aparecer quando se começa a unir o sonho em uma mensagem completa.

À medida que for lendo este exemplo, lembre-se que tive a vantagem de trabalhar com esse sonho, anos atrás. Pude ver a transformação do jovem em conseqüência do sonho, de forma que

a interpretação resultou para mim um pouco mais fácil e coerente do que se fosse meu próprio sonho e eu estivesse tentando interpretá-lo pela primeira vez.

Quando começar a interpretar seus sonhos, não espere que sua interpretação surja de forma coerente já na primeira tentativa. Apenas anote suas idéias sobre como você acha que o sonho inteiro se encaixa e o significado que ele tem para a sua vida. Continue a trabalhá-lo até que faça sentido e se adapte ao padrão global dos eventos do sonho.

Coloquei esse exemplo na primeira pessoa, como se o jovem que sonhou falasse, com a finalidade de ilustração.

INTERPRETAÇÃO: O SONHO DA GAROTA DOS OLHOS BRILHANTES

Qual é o quadro global da minha vida que este sonho está apresentando? O sonho me dá uma forma de entender minhas relações emocionais, minha depressão, inércia e incapacidade de progredir na escola, nestes últimos meses.

Estive bloqueado por uma grave neurose. Uma vez que ela é, na verdade, uma lacuna intransponível entre a atitude consciente e as necessidades do inconsciente, posso perceber o que estava acontecendo. Minha atitude consciente tem sido a de "ir levando o barco", tentando me sair bem na faculdade, e assumindo uma carreira que, agora percebo, era ditada pelo mundo à minha volta. Meu ser interior, porém, está pedindo alguma coisa bem diferente, algo que se intitula *vida interior*. Isso significa meditar, trabalhar com os sonhos, saber quem sou, perceber que tenho uma alma — exatamente como os homens costumavam acreditar, no antigo sentido religioso, que tinham uma parte de si mesmos que os ligava a Deus, a que chamavam alma.

No sonho, o resultado de minha tentativa de ter sucesso no mundo coletivo e de permanecer na dependência do meu complexo materno é mostrado através da minha imagem: caído na sarjeta, completamente desamparado, passivo e dependente.

O sonho mostra os três tipos de energia feminina dentro de mim, ativas em minha vida, agora. Primeiro, com a Grande Mãe, fui colhido pelo seu lado negativo. Tornei-me completamente passivo

e dependente, e isso resultou na terrível inércia em que me encontrava, na minha incapacidade de atuar na faculdade. Porém, a outra razão, ainda mais fundamental e que está por trás de tudo, é que eu não estava vivendo a vida ou buscando as qualidades que mais interessam ao meu ser interior. Estava buscando o que pensava que as outras pessoas esperavam de mim, e não o que meus instintos mais profundos me ditavam. Então, deitar na rua em frente à casa de minha avó materna me diz que fui apanhado pelo complexo materno no sentido regressivo, infantil, dependendo de que outros me dissessem o que fazer e o que pensar.

Um outro lado do feminino que age em mim está representado pela minha irmã. Este "feminino-terra" quer me levar de volta a me relacionar livremente com as mulheres e com o mundo. Isso é bom, porém não posso fazê-lo enquanto permaneço indefeso no complexo materno e em uma forma de vida ditada pelo coletivo. Preciso aprender como me relacionar com meu *self* interior, antes de sentir que posso me relacionar adequadamente com as pessoas fora de mim mesmo. Do contrário, elas parecem me empurrar para uma coletividade que me machuca, ao invés de me ajudar.

A outra presença feminina em mim é a *Garota dos Olhos Brilhantes*. Eu a identifico com a imagem da minha alma, minha psique interior, minha *anima*. Ela é a força dentro de mim, que me puxa para o mundo interior, o sentido religioso e a descoberta do meu próprio inconsciente. Ela é como uma deusa de olhos brilhantes que pode me conduzir na jornada através do mundo secreto do meu *self interior*, minha alma, e me mostrar como viver com quem eu realmente sou, em vez do que penso estar obrigado a ser.

Como posso usar esta informação? Primeiro, acho que devo desistir, por enquanto, de tentar ser "alguém", de tentar ser bem sucedido no mundo acadêmico ou no mundo competitivo de sucesso, poder e aprovação social. Em vez disso, preciso fazer na minha vida cotidiana o que faço no sonho: sair com minha própria alma, por um momento, e fazer disso uma viagem de descobertas para dentro do meu próprio *self*.

Devo arranjar tempo para o sonho, lembrar meus sonhos, trabalhá-los, realizar o trabalho interior, tentar descobrir o que meu *self* inconsciente mais profundo quer de mim, como ele espera que eu viva. Então, acho que posso viver sem estar nesse conflito interior terrível, e sem rolar de novo pela sarjeta. De acordo com este

sonho, encontrar minha alma e explorar meu *self* interior é o único caminho que se abre para mim: é a única coisa que me tira da sarjeta, dá forças às minhas pernas e me capacita a ficar de pé, de novo, como um homem.

À medida que lemos esta interpretação, percebemos como ela nasceu naturalmente da primeira e da segunda etapas, já percorridas, em nosso trabalho com o sonho. Identificando quais partes do ser estão simbolizadas pelas figuras femininas do sonho, e verificando onde estavam afetando sua vida, o jovem está pronto a fazer uma avaliação da mensagem central do sonho. Ela até leva a decisões de como viver sua vida no futuro.

Uma interpretação adequada do sonho deve resumir o significado do sonho em poucas palavras, deve fornecer uma aplicação específica de sua mensagem à sua vida pessoal, ao que você está fazendo, e como vai levar a sua vida.

ESCOLHENDO ALTERNATIVAS

Algumas vezes você descobre que é possível conseguir várias interpretações das associações feitas com o sonho, e que todas elas fazem sentido. Como decidir entre essas possíveis interpretações? Algumas vezes, uma associação com o símbolo é positiva e encorajadora, mas outra é negativa, avisando-o de que algo não vai bem. Como decidir qual a associação correta?

Várias abordagens podem ajudá-lo a se decidir pela interpretação mais adequada. A técnica mais importante é aquela que já aprendemos: anotar as interpretações. Quando se escreve a interpretação em um papel, isso gera um efeito extraordinário. Tira-se a interpretação de um nível de fantasia e abstração e coloca-se em uma forma que pode ser vista com clareza. Através do ato de escrever, começa-se a ter uma melhor intuição sobre o que realmente faz sentido e o que não faz. Enquanto a interpretação estava girando pela cabeça, pode ter soado excelente, mas quando se a anota começam-se a perceber as falhas; verifica-se se o conjunto é realmente consistente, se realmente a coisa "dá um clique".

DETERMINANDO A INTENSIDADE DA ENERGIA

Como o sonho é composto por sistemas de energia, um bom teste para a interpretação é ver se existe energia por trás dela. Se a interpretação desperta energia e sentimentos fortes em você, se de repente ela fornece *insights* na sua vida, se de repente você começa a pensar em outras áreas da sua vida onde essa interpretação faz sentido, se ela o esclarece e o liberta dos padrões onde você esteve empacado, tudo isso são sinais de que existe uma tremenda energia por trás dessa interpretação. Quando você anota uma outra interpretação, é possível que perceba que simplesmente ela não tem nenhuma energia. Ela murcha, morre, e não é possível conectá-la com nada que tenha vida ou poder para você. Esse é um ótimo sinal de que a interpretação não é boa para o sonho.

SEGUINDO PEQUENAS PISTAS

Em todo mistério existe sempre uma pequenina pista, notada apenas pelo mais observador, que conduz à solução. Esse detalhe literário, de fato, reflete um modelo arquetípico na vida e nos sonhos: cada sonho nos fornece um pequeno detalhe, alguma pequena pista que nos diz qual interpretação seguir ou como considerar o sonho.

Há dez anos atrás, foi oferecido a um amigo meu um trabalho que parecia maravilhoso. Deveria começar como sócio na firma; teria um serviço cheio de desafios, oportunidades ilimitadas. Ele estava entusiasmado, mas algo lhe disse para esperar alguns dias antes de tomar a decisão. Naquela mesma noite, sonhou que uma mulher linda e voluptuosa, vestida com uma sedutora camisola, veio ao seu encontro, insinuando que seria sua, se ele a aceitasse. Ele decidiu acompanhá-la; mas ela se foi aproximando e foi então que ele olhou para os seus olhos. Eram olhos estranhos, de um tom esverdeado sobrenatural, que o deixaram enjoado e apavorado. Ele fugiu.

No dia seguinte, a correlação entre a sereia sedutora e a sedutora oferta de emprego ficaram bem claras para ele. Sentiu que havia projetado sua *anima* na possibilidade daquele novo emprego, porém o sonho estava avisando-o de que aquele era o aspecto de feiticeira da *anima*. Havia alguma coisa errada, lá no fun-

do, naquela oferta de serviço, alguma farpa escondida — então ele a recusou. Mais tarde descobriu, através de outras fontes, que a firma era desonesta e percebeu que não teria agüentado ficar lá.

Descobriu, também, o significado arquetípico da cor verde. Como qualquer outra cor, o verde tem uma conotação tanto positiva como negativa. Quando a cor aparece na natureza — em árvores e campinas — é o símbolo da força vital, a energia da natureza que irrompe na primavera. No seu lado positivo, simboliza a renovação da vida, porém, no lado negativo, representa *veneno* — o veneno da serpente, o pus da ferida, a secreta qualidade venenosa da raça humana. Diz-se que se fica "verde" de inveja, por exemplo.

O tom verde-doentio, não amigável, dos olhos da sedutora foi a pista, o detalhe especial que nos disse como interpretar esse sonho ambíguo. Um bom emprego, uma oportunidade de trabalho — nada errado, aparentemente. E uma bela figura feminina que se insinua, no sonho, pode ser algo excelente: o lado positivo da "sombra" de uma mulher, a aparição da *anima* do homem, a consciência do sensual e do erótico, o desabrochar da sensibilidade. Mas, se o tom de verde dos olhos dela o deixa de cabelo em pé, aí está sua pista.

Harold Goddard, o grande estudioso de Shakespeare, nos mostrou que este princípio é verdadeiro nas peças deste autor e, talvez, em outras grandes obras da literatura. O exemplo citado de que me recordo, era uma cena de *Romeu e Julieta,* na qual o pai da moça discorre sobre o tipo de genro que deseja. Ele quer que Julieta se case com alguém rico, pertencente a uma família poderosa, opulenta, que viria a formar uma aliança com a sua. Tudo isso soava bastante normal e inofensivo para a Itália do século XV. Não nos dá nenhum sentimento terrível sobre como a peça vai acabar.

Mas, então, existe um detalhe aparentemente insignificante: o lamento da ama. Ela diz que a atitude do pai é o mesmo que entregar Julieta à prostituição: ele a venderia pela maior oferta, para quem trouxesse a maior soma. A afirmação da ama nos dá a pequena pista de que precisamos, de que as coisas não vão bem, a um nível profundo, no destino daquela família. Existe uma quebra profunda no seu senso de valores. As coisas vão mal, e as sementes da tragédia que virá já foram plantadas.

Nos seus próprios sonhos, aprenda a prestar atenção a estes pequenos detalhes e leia o que eles estão dizendo. Eles farão a

diferença na compreensão de uma situação que, de outra forma, pareceria ambígua.

CONFRONTANDO OS OPOSTOS

Se você achar que a interpretação ainda não está ficando clara ou não consegue decidir-se entre interpretações opostas, banque o advogado do diabo com cada explicação do sonho: tome as posições, como um advogado, e argumente com veemência cada ponto de vista, um por vez.

Primeiro, argumente positivamente: argumente que, de um ponto de vista interior, seria absolutamente correto para você aceitar esse emprego. Argumente que ele permite o estilo de vida que seu sonho lhe prescreve. Argumente que isso o deixaria com tempo livre para sua família, seu trabalho interior e seu lazer. Junte todas as evidências que puder sobre o sonho e faça uma lista delas.

Então, argumente na posição oposta: seja o advogado do diabo. Argumente que o sonho está dizendo que você deve ficar onde está e manter o *status quo*. Argumente que deveria usar sua energia para endireitar sua vida interior e curar suas fissuras neuróticas, ao invés de gastar seu tempo à procura de novo emprego e novos jogos de poder. Defenda o sonho como sendo uma advertência para não tomar o caminho ou a direção que parece indicar. Argumente primeiro com o *yin*, depois com o *yang*. Argumente com seu instinto feminino, depois com o lado masculino. Argumente que deveria entregar tudo ao destino e esperar; argumente, então, que deve adotar uma ação decisiva. Bancando o advogado do diabo, forçamo-nos a nos alinhar com cada ponto de vista dentro de nós, um de cada vez, até que percebamos qual deles reflete realmente a lição do sonho. Com freqüência, você vai achar que existe alguma verdade em ambas as interpretações, e sua compreensão final será uma síntese de diferentes pontos de vista.

Algumas vezes o sonho diz que não existe nenhuma escolha "certa". Pode-se adotar ambos os caminhos, e o sonho diz quais as conseqüências para aquele que foi escolhido. O sonho lhe diz o preço a ser pago. Ele pode estar dizendo: "Veja, esta é a atitude que você deve tomar, mas, se você persistir na outra atitude, eis as conseqüências que se seguirão."

O inconsciente é justo conosco. Permite que nosso ego faça

exatamente o que insiste em fazer, desde que assumamos a responsabilidade de nossa escolha e aceitemos as conseqüências. Mesmo quando nos voltamos para a alternativa errada, como freqüentemente fazemos, ganhamos consciência e aprendemos com a experiência desde que, novamente, aceitemos a responsabilidade e enfrentemos os resultados honestamente. Mesmo alguma coisa que pareça "errada" torna-se benéfica se formos capazes de aprender com ela.

Mas uma coisa que nosso inconsciente não tolera é a fuga à responsabilidade. O inconsciente nos empurra de um sofrimento para outro, de enrascada em enrascada até que, finalmente, queiramos acordar e ver que somos nós mesmos que escolhemos esses caminhos impossíveis e passemos, então, a assumir a responsabilidade de nossas próprias decisões.

QUATRO REGRAS PARA VALIDAR A INTERPRETAÇÃO

Aqui estão algumas regras às quais podemos recorrer, tanto para confirmar uma interpretação, como para eliminar aquelas que não se encaixam bem. Veremos quatro delas.

1. ESCOLHA UMA INTERPRETAÇÃO QUE LHE MOSTRE ALGO QUE VOCÊ NÃO SABIA

Opte pela interpretação que lhe ensina alguma coisa nova, em vez daquela que parece confirmar preconceitos e opiniões arraigadas. Lembre-se de que a principal função do sonho é comunicar-lhe algo que você não sabe, que você não percebe ou que vive no seu inconsciente. O sonho não gasta nosso tempo para nos dizer o que já sabemos e compreendemos; portanto, deve-se escolher a interpretação que desafia as idéias existentes, em vez daquela que simplesmente repete o que pensamos já saber.

Há uma exceção para esta regra: algumas vezes os sonhos transmitem a mesma mensagem básica muitas e muitas vezes, mas você nem a compreende nem a põe em prática. Nesse caso, o sonho *parece* repetir algo já conhecido. Mas se assim for, é melhor perguntar porque o sonho precisa ficar repetindo essa mensagem.

Se os sonhos servissem só para confirmar opiniões e suposi-

ções preexistentes, não contribuiriam em nada para o nosso crescimento psicológico. Admita que os sonhos vêm para desafiá-lo, para ajudá-lo a crescer; vêm acordar você para aquilo que precisa aprender e onde precisa mudar. E ajuste a sua interpretação adequadamente.

2. EVITE A INTERPRETAÇÃO QUE INFLE O EGO OU QUE SEJA AUTO-ELOGIOSA

Os sonhos, com freqüência, funcionam como informantes. Se você fez uma mudança interior, colocou em ordem os valores internos ou fez um avanço no caminho para a maturidade ou desenvolvimento individual, o sonho lhe dá essa informação. Temos o direito de nos sentir satisfeitos quando coisas boas como essas nos são relatadas.

Entretanto, os sonhos nunca representam essas coisas para nos provocar uma satisfação egoísta. Se você se pegar anotando uma interpretação de sonho que o faz inchar-se de vaidade e se congratular pela maravilha que você é e quão além dos outros mortais você está, então sua interpretação não é adequada. Os sonhos não nos fornecem tais tipos de sinais e não nos induzem a inflar nosso ego.

Os sonhos apontam para a tarefa inacabada da nossa vida, mostrando o que devemos encarar primeiro e o que devemos aprender em seguida. Na vida interior, nunca alcançamos o ponto no qual podemos parar de aprender e começar a descansar sobre os louros. Assim, se você se surpreender anotando uma interpretação auto-elogiosa de um sonho particular, tente vê-lo pelo que é, entenda que ela não pode ser uma imagem exata do seu sonho, portanto, você precisa pesquisar um pouco mais.

3. EVITE INTERPRETAÇÕES QUE TRANSFIRAM SUAS RESPONSABILIDADES

Existe uma forte tentação de usar os sonhos para culpar outras pessoas pelas coisas que estão acontecendo em nossas vidas. Por exemplo, se você tem uma rixa com algum colega de trabalho e essa pessoa aparece em seu sonho, é muito fácil dizer: "Ótimo! meu

sonho prova de ponta a ponta que estou certo, a outra pessoa está errada e toda essa rixa é culpa dela, não minha."

Esse tipo de interpretação, além de egocêntrica, é muitas vezes completamente inexata. Os sonhos não estão interessados em apontar as faltas de outras pessoas, ou o que as outras pessoas têm de mudar. Podemos deixar isso para os sonhos das outras pessoas, para o seu próprio inconsciente. Podemos deixar esse assunto para Deus. Nossos sonhos dizem respeito a *nós*: o que está acontecendo dentro de nós, as energias invisíveis que estão formando nosso caminho interior, os aspectos de nossa vida que precisamos tornar conscientes, ou que precisam ser mudados.

Se o sonho falar de uma situação externa, ele vai enfocar a contribuição de *nossas* atitudes e padrões de comportamento inconscientes.

4. APRENDA A VIVER COM OS SONHOS — UTILIZE-OS A LONGO PRAZO NO DECORRER DE SUA VIDA

Geralmente um sonho pode ser entendido em termos de eventos específicos da sua vida interior acontecidos nos últimos dias. Outras vezes, entretanto, você tem um "grande sonho" que lhe dá uma visão panorâmica do seu desenvolvimento interior por um longo período de tempo. Ele pode estar interpretando para você o que aconteceu no passado, mostrando o que acontecerá no futuro e dando uma idéia de como suas experiências atuais se encaixam neste extenso fluxo de sua vida. Por vezes é difícil fazer uma interpretação imediata destes sonhos, porque seu significado total só se torna claro com o passar do tempo.

Temos de aprender a viver com sonhos como esses, e voltar a eles regularmente. À medida que o tempo passa, nosso entendimento aumenta. Observamos acontecimentos em nossa vida e de repente percebemos que se encaixam exatamente na longa série de manifestações sobre a qual o sonho falou. Tais sonhos se revelam como o traçado de um projeto para nosso crescimento interior, e aprendemos, com o tempo, a ver como nossa vida se adapta a esse projeto.

Se depois de todo nosso trabalho não pudermos, com honestidade, escolher uma interpretação definitiva do sonho, então permitamo-nos viver com ele por uns tempos. Disponhamo-nos a viver

com a ambigüidade do sonho, da mesma forma que às vezes temos de viver com a ambigüidade da nossa vida. Podemos dizer legitimamente: "Talvez seja isto ou talvez seja aquilo. Pode-se ir por este caminho ou por um outro. Só o tempo dirá."

Tais sonhos vêm das fronteiras de nossa consciência. Estão ligados, de alguma forma, ao futuro, cujas sementes já estão contidas em nós agora. Vamos dar a nós mesmos tempo e experiência, continuando a interagir com os símbolos, voltando ao sonho de tempos em tempos, e tudo se tornará claro.

QUARTA ETAPA: OS RITUAIS

No momento em que se chega a esta quarta etapa, já foi feita uma interpretação. Já fizemos o melhor que pudemos para entender o sonho com nossa *mente.* Chegou a hora de fazer alguma coisa *física.* Esta etapa é muito importante, porque ajuda a integrar a experiência do sonho em nossa vida consciente, desperta.

Para algumas pessoas, essa é uma etapa difícil do trabalho com os sonhos. Quando lhes pergunto o que vão *fazer* a respeito do sonho, simplesmente lhes dá um branco. Contudo, com um pouco de prática, aprendemos a usar a imaginação e inventar rituais engenhosos que dão ao sonho proximidade e concretização física. Nós nos surpreenderemos com o poder que esta quarta etapa tem para aumentar o entendimento do sonho e até para mudar nossos hábitos e atitudes.

AGINDO CONSCIENTEMENTE PARA REVERENCIAR OS SONHOS

Esta etapa requer um *ato físico* que venha afirmar a mensagem do sonho. Pode ser um ato prático: como resultado do sonho, por exemplo, você pode sentir a necessidade de começar a pagar suas dívidas no prazo certo, ou esclarecer uma relação que se tornou confusa. Ou pode ser um ato simbólico — um ritual que traga para o cotidiano o significado do sonho de uma forma poderosa.

Muitos exemplos me vêm à mente. As pessoas, algumas vezes, sonham que precisam ficar mais atentas ao seu lado sensível e a seus valores sentimentais. Para tal sonho podemos fazer um ritual, reservando uma noite para realizar algo de profundo valor, algo que sintamos como importante e sublime mas para o qual

nunca temos tempo. Ou podemos fazer alguma coisa pequena, sutil, para mostrar afeição por alguém com quem nos importamos. As pequenas coisas funcionam melhor: por exemplo, aparecer para uma visita rápida ou enviar um cartão. Qualquer ritual físico servirá, se reafirmar a mensagem do sonho.

Se o sonho diz que gastamos muito tempo no trabalho, que precisamos de maior relaxamento físico, podemos fazer um ritual de ir para a praia ou para o campo, sair para um longo passeio, detendo os olhos nas cores da terra e do céu e nos religando com o mundo físico. Mesmo pequenos atos, como esses, têm o poder de tornar o sonho concreto, e começar sua integração na vida consciente.

Um dos melhores rituais de que me lembro foi feito por um jovem estudante que estava fazendo análise comigo. Ele sonhou que estava em um shopping center num sábado à noite, andando de lugar em lugar e tudo lhe parecia ruim. Encontrou um monte de quinquilharias para comprar, um "lixo de comida" que o fez passar mal, e travou contatos superficiais, que o deixaram insatisfeito.

Ele tinha-se esforçado bastante nas três primeiras etapas do trabalho com os sonhos. Sua interpretação foi a de que o sonho fazia referência à sua "síndrome de sábado à noite". Esta consistia em "sair com a turma" para beber bastante, comer alimentos não saudáveis, metendo-se em aventuras e relacionamentos que o deixavam vazio, depois. À luz do sonho, ele decidiu que esse tipo de sociabilidade e de recreação não eram saudáveis para ele, pois representava um conjunto de valores e um modo de vida que não eram próprios dele.

Perguntei-lhe o que havia feito a respeito do sonho e qual tinha sido sua quarta etapa.

Ele decidiu que a essência do sonho fôra captada na frase "lixo de comida". No sonho, ele vivenciou o "lixo de comida" do relacionamento humano e da coletividade. Assim como o "lixo de comida", eles não lhe davam alimento para sua vida interior, sua vida sentimental ou mesmo seu relacionamento humano. Então, ele criou esse ritual para o sonho:

Foi a uma barraca de hamburger e comprou um super cheeseburger com batata frita. Arranjou uma pá e levou o "lixo de comida" para o quintal de sua casa. Cavou um buraco e sepultou o sanduíche e as fritas, com uma cerimônia altamente solene.

Fez isso como um ato simbólico de renúncia. Ele reafirmou, ritualisticamente, sua intenção de terminar com os envolvimentos superficiais e destrutivos, para os quais o sonho chamou sua atenção.

Esse sonho e esse ritual tiveram um efeito profundo sobre o rapaz. Deram início a uma grande evolução na sua força de vontade, consciência e maturidade. O ritual o fez parar de procurar alimentos onde não podiam ser encontrados, de dar sua vida para pessoas e atividades que não o podiam alimentar em qualquer nível profundo.

Este é um exemplo instrutivo do que a nossa sociedade faz com os jovens, em geral. Perdemos as formas tradicionais de coletividade — a família, o clã, a escola, a igreja — que os poderiam nutrir psicológica e espiritualmente. A maior parte das formas e atividades sociais disponíveis para eles não contribuem para sua saúde física ou seu bem estar interior. Esta situação geral está bem simbolizada pela imagem do sonho, de jovens circulando em shopping centers, procurando, sem rumo, alguma coisa para fazer, algum lugar para ir, um sentido ou uma ligação que não podem ser encontrados ali. Não há nada inerentemente errado com os shopping centers. É a *mentalidade shopping center* mostrada no sonho deste jovem que é o ponto crucial do problema.

As pessoas geralmente se surpreendem ao aprender que os rituais de maior poder são os pequenos, os sutis. Não é necessário fazer coisas grandes ou caras. De fato, é contraproducente gastar muito tempo ou energia no ritual do sonho. Não comece por limpar a casa toda ou por tentar, de repente, em um dia, reformular todo o seu trabalho, apenas porque o sonho lhe disse para ser mais organizado. E é melhor não tentar envolver nisso todos os seus amigos. Não é necessário organizar um clube de *jogging* e eleger seus diretores só porque o sonho diz que é necessário se exercitar mais.

Mantenha os rituais físicos pequenos e sutis, e eles serão mais poderosos. O ritual é uma representação física da mudança de atitude interior que o sonho está solicitando; e é este nível de mudança que está sendo requisitado pelo sonho.

Também não é uma boa idéia tentar fazer um ritual e sair falando sobre seu sonho ou tentando explicar-se às pessoas. O falar tende a pôr toda a experiência por água abaixo, em um nível abstrato. Você a estraga pelo desejo de se apresentar sob melhor ângulo. Em vez de uma experiência vívida, íntima, termina-se enrolado

em um bate-papo amorfo, coletivo. Os melhores rituais são físicos, solitários e silenciosos: estes são os únicos que são registrados o mais profundamente no inconsciente.

USANDO O CORPO

Realizar um ato físico tem um efeito mágico no trabalho com os sonhos. Ele tira o entendimento do sonho do nível puramente abstrato e lhe confere uma realidade imediata, concreta. É uma forma de colocar o sonho no aqui e agora da vida física.

Rituais e cerimônias em geral são formas de usar os atos pequenos, simbólicos, para estabelecer uma conexão entre o consciente e o inconsciente. O ritual nos fornece um meio de tirar os princípios do inconsciente e os imprimir de forma clara na mente consciente. Mas os rituais também têm efeito sobre o inconsciente. Um ritual altamente consciente devolve uma mensagem poderosa para o inconsciente, causando mudanças que acontecerão em níveis profundos, onde se originam nossas condutas e valores.

Uma vez que compreendemos o significado do sonho com a mente consciente, é necessário transplantar nosso entendimento e consciência de volta, aos níveis profundos do inconsciente. É como se colhêssemos a semente de uma árvore e a semeássemos de volta, em seu solo natal. Da mesma forma, quando replantamos de volta nossa consciência no inconsciente, é produzida uma nova energia e uma nova vida a nível da matéria primeva. O ciclo das gerações continua, e novas formas buscam o seu caminho para o nível da consciência.

Muitos anos atrás, quando eu estava estudando no Instituto Jung, em Zurique, a famosa Toni Wolffe (uma colega de Jung) trabalhava ainda com pacientes, como analista. Particularmente neste assunto de fazer alguma coisa concreta com os sonhos, ela era conhecida como monstro sagrado. Recebia seus pacientes na porta, e antes mesmo que eles chegassem a uma cadeira, ela perguntava: "E o que você *fez* com o sonho da semana passada?"

Os pacientes que tinham feito alguma coisa específica, alguma coisa concreta, estavam salvos da fúria que se abateria sobre eles. Mas, se eles hesitavam e gaguejavam, dizendo que pensaram um pouco sobre o assunto, que conversaram com alguém, ou coisas

vagas como essas, ela os fazia dar meia volta e os reconduzia à porta. Enquanto a porta era fechada violentamente atrás deles, ela dizia: "Volte quando puder falar a sério". Assim era com ela, e todos sabiam: ou se trabalhava ou se desistia.

A idéia de Toni Wolffe era que na cabeça das pessoas modernas os sonhos existem muito mais como pensamentos aéreos, muito mais como abstrações. Deve-se informar ao resto do corpo o que sonhamos. Ela dizia: "As pessoas podem ser analisadas por vinte anos, e nada abaixo do pescoço está ciente de qualquer coisa que está acontecendo. Você precisa fazer alguma coisa. Faça alguma coisa com seus músculos!"

Nossa tendência, no Ocidente, é tornar qualquer coisa abstrata, usar a discussão prolixa como um substitutivo para a experiência sensível, direta. Temos uma necessidade tremenda de manter nossos corpos e nossos sentimentos envolvidos. Temos de transformar nossas idéias teóricas em uma experiência "visceral", ao "nível das vísceras". As idéias e imagens dos sonhos devem entrar na nossa emoção, nas nossas fibras musculares, nas células do nosso corpo. É preciso um ato físico. Quando elas ficam registradas fisicamente, ficam também registradas nas camadas mais profundas da psique.

REDESCOBRINDO O PODER DO RITUAL

Assim como temos de sobrepujar os preconceitos culturais para nos aproximarmos do inconsciente, temos também de nos desligar de alguns preconceitos arraigados para respeitar os rituais como uma parte necessária e útil da vida humana. Alguns de nós aceitamos, automaticamente, a idéia de que os rituais nada mais são que os remanescentes de um passado supersticioso, ou de crenças religiosas fora de moda. As palavras *ritual* e *cerimônia* são geralmente usadas depreciativamente para significar "formalidade vazia e sem significado". De alguns anos para cá, entretanto, já são muitos os que se interessam em shamanismo e em rituais dos nativos norte-americanos e de outras culturais tribais. Começamos a redescobrir os rituais como uma ferramenta humana natural para conectar o *self* interior, focalizando e refinando nosso *insight* religioso e reunindo a energia psicológica. Começamos a perceber que nos empo-

brecemos ao abandonar aquilo que nossos ancestrais tribais tinham como parte de sua vida espiritual cotidiana.

Jung antecipou este novo conhecimento décadas atrás quando demonstrou que ritual e cerimônia são caminhos importantes para o inconsciente: o ritual é um meio de ter acesso ao mundo interior que a raça humana fez evoluir desde o início de sua história. O uso do ritual remonta à aurora dos tempos, entre nossos ancestrais pré-históricos. O ritual é uma faculdade que temos, como os sonhos, que nos capacita a estabelecer um fluxo de comunicação entre a mente consciente e o inconsciente. Nossa ânsia instintiva para o ritual expressivo permanece nos dias de hoje, mesmo que tenhamos perdido o senso do seu papel psicológico e espiritual em nossa vida.

Um dos significados da palavra *cerimônia*, na sua forma original latina, era "respeito". Uma cerimônia era a forma de comportamento quando se sentia o senso do respeito ou quando se permanecia em respeito. Toda a formalidade estabelecida em torno da cerimônia religiosa é uma indicação da reverência e respeito que as pessoas sentiam em relação ao objeto da cerimônia. É natural, para o ser humano, mostrar reverência através da formalidade, usar atos simbólicos altamente ritualizados, como uma forma de se aproximar cuidadosamente do mundo interior.

Como isso se aplica aos sonhos? Quando começamos a vivenciá-los, sentimos que existe um poder e uma inteligência enormes por trás deles. Sentimos que os sonhos estão revelando camadas da nossa alma que não conhecíamos, tocando em assuntos tão importantes que toda a percepção da vida e seu significado começam a ser reformulados.

É então que precisamos conhecer os rituais e seu papel na vida humana. Nossa vida religiosa novamente desperta, encontramo-nos frente ao mundo divino, e necessitamos dos rituais tão desesperadamente quanto os antigos. Precisamos dos rituais para tocar essas energias do sonho e as expandir, mantendo ao mesmo tempo nosso equilíbrio na vida diária. Precisamos expressar nosso respeito, júbilo e gratidão — e às vezes nosso temor. Para tudo isso, o ritual é o canal que nossos instintos nos fornecem. Nisto não somos diferentes de nossos ancestrais primitivos.

Toda a minha experiência como psicólogo me leva à conclusão de que o sentido de *reverência* é necessário para a saúde

psicológica. Se um indivíduo não tem o sentido da reverência, nenhum sentimento de que existe alguém ou algo que possa inspirar respeito, geralmente isso indica um ego inflado que desliga a personalidade consciente, completamente, do manancial inconsciente que o alimenta. É irônico, então, que muito da nossa cultura moderna tenha o objetivo de erradicar toda reverência, todo o respeito pelas verdades e qualidades superiores que inspiram um sentimento de respeito e de veneração na alma humana.

O ritual, na sua forma verdadeira, é um dos canais mais expressivos para o nosso senso de reverência e veneração. É esse o porquê de os rituais terem acontecido espontaneamente entre os seres humanos, em todos os cantos da terra. É esse o porquê de as pessoas de hoje, totalmente desprovidas do ritual significativo, sentirem a sensação de vazio. Elas cortaram o contato com os grandes arquétipos que alimentam a vida anímica.

Se examinarmos o ritual do ponto de vista psicológico, poderemos afirmar que o ritual correto é o *comportamento simbólico, cumprido conscientemente.* Pessoas diferentes terão linguagens diferentes para expressar o que é simbolizado pelos atos ritualísticos. Mas a forma mais elevada do ritual tem esta característica: aqueles que dele participam sentem que estão realizando um ato que tem significado simbólico, e conscientemente procuram transformar o ato em um *símbolo ativo, dinâmico.* Cada movimento é o próprio símbolo em ação, trazendo o poder do mundo interior para uma forma física e visível.

Quer estejamos cônscios disso ou não, muito do nosso comportamento é simbólico, mas o que transforma atos físicos em rituais elevados é a expressão do simbolismo dentro de um ato *consciente.* Em seu significado máximo, o ritual é uma série de atos físicos que expressam de forma condensada nosso relacionamento com o mundo interior do inconsciente.

O papel do ritual no crescimento da consciência está relacionado com seu poder de tornar a experiência simbólica algo físico e concreto. Apesar de conseguirmos entender o significado dos símbolos com a mente, nossa compreensão se torna incomensuravelmente mais profunda e concreta quando *sentimos* os símbolos com nosso corpo e nossos sentimentos. Quando só pensamos ou falamos sobre os símbolos, nos separamos facilmente do aspecto

sensível que os envolve. Porém, se *fizermos* alguma coisa para expressar o símbolo — alguma coisa que envolva nosso corpo e nossas emoções — o símbolo se torna uma realidade viva para nós. Ele fica indelevelmente gravado em nossa consciência.

O ritual é a ferramenta que torna possível expressar a essência da situação do sonho, a essência do princípio que o sonho ensina, a essência da energia arquetípica do sonho; o ritual reduz a voltagem o bastante para podermos transformá-la em atos imediatos, concretos.

Sem levar em conta aspectos psicológicos, as culturas antigas e primitivas sempre entenderam, instintivamente, que o ritual tinha uma função real na sua vida psíquica. Entendiam o ritual como um conjunto de atos formais que as levava a um contato imediato com os deuses. Os rituais serviam a muitas finalidades: permitiam-lhes demonstrar respeito e reverência aos Grandes Poderes. Permitiam-lhes tocar o Poder — o Poder não os destruía nem os possuía, porque a troca era contida pelos limites seguros do ritual.

Como a sarça ardente que protegeu os olhos de Moisés da visão de Jeová, como a forma animal de Zeus que defendeu Semele de seu poder terrível (até que ela foi tola o suficiente para pedir para vê-lo em toda sua divindade e foi incinerada), o ritual protege a frágil consciência do ego do indivíduo e da tribo do poder bruto do inconsciente. Quando as culturas antigas e primitivas falavam em "ir até os deuses", em seus rituais, isto significava, em sua linguagem arcaica, que se aproximavam dos grandes e terríveis arquétipos do inconsciente coletivo.

Em nossos dias, está ainda na moda pensar sobre tudo isso como sendo ingenuidade e superstição. As outras culturas, porém, tinham uma grande vantagem sobre nós: eles, pelo menos, reconheciam a *existência* do reino psíquico, apesar de falarem dele e se aproximarem dele através do ritual e do sonho. As pessoas de hoje, ao contrário, em sua maioria abandonaram a linguagem da religião. Poucos encontraram uma outra linguagem para ter acesso ao reino da alma, e o terrível sub-produto disso é que nos esquecemos da sua existência. A esse respeito, estamos pior do que os nossos assim chamados ancestrais primitivos.

Agora que aprendemos a dar atenção aos nossos sonhos e ao nosso mundo interior, é a hora ideal para redescobrirmos a

maravilhosa capacidade humana para o ritual. Não precisa existir um conjunto de rituais estabelecidos para nós, nada que esteja prescrito em uma fórmula ou tradição. Em vez disso, cada um de nós deve buscar em sua própria imaginação e literalmente "sonhar" o ritual que vai servir para reverenciar um sonho particular.

Cada ritual deve ser feito sob medida a partir do material bruto do nosso próprio interior. Ele aflora do mesmo local interior que produziu o sonho, as associações e a interpretação. Todo o trabalho interior se torna menos ameaçador quando começamos a perceber que cada expressão do inconsciente — seja sonho, imaginação, visão ou ritual — procede do mesmo manancial profundo dentro de nós. E todas as coisas, então, caminham juntas.

A CERIMÔNIA DAS FLORES

Para ilustrar as diferentes maneiras que as pessoas costumam adotar na elaboração de rituais simples para reverenciar os sonhos, examinemos mais alguns exemplos.

O primeiro nos faz voltar a um sonho que já conhecemos: o Sonho do Monastério. Como vocês devem recordar-se, eu disse que voltaríamos a esse sonho quando chegássemos à quarta etapa, para ver o que aconteceu com ele e com a moça que o sonhou.

Sua experiência ilustra um fato bastante conhecido de quem trabalha regularmente com os sonhos: se fazemos nosso trabalho interiormente e realizamos pequenos rituais para expressar nossa situação interior, geralmente é gerada uma grande carga de energia construtiva no mundo exterior, capaz de moldar as circunstâncias à nossa volta, de uma maneira inesperada. Isso é parte da evidência que temos da existência do Inconsciente Coletivo: descobrimos que ele nos liga tanto às pessoas quanto ao meio que nos cerca; portanto, quando concentramos uma grande quantidade de energia no mundo interior, uma energia paralela geralmente surge nas pessoas ou nas situações à nossa volta. Dessa maneira, podemos realizar curas através do nosso trabalho interior que nunca conseguiríamos através de meios exteriores.

Aqui está novamente o Sonho do Monastério.

No Monastério

"Estou na clausura de um monastério, em um quarto ou cela ligada à capela. Estou separada das pessoas e do resto da capela por uma grade. A missa começa. Participo sozinha em minha cela. Sento com as pernas cruzadas, no estilo *zazen*, mas segurando meu rosário. Escuto o murmúrio da ladainha através da grade. As vozes são tranqüilas. Fecho os olhos e também recebo a comunhão, apesar de ninguém, ou nenhuma coisa física entrar na minha cela. A missa termina. Percebo que há flores desabrochando ao lado da minha câmara. Sinto uma profunda serenidade."

Depois que esta mulher trabalhou no seu sonho, percebeu as implicações na sua vida e prática religiosas. Mas não conseguia pensar em nada *físico* para fazer. Parecia ser um assunto de percepção, de entendimento interior. Nenhum ato exterior estava implicado: de fato, se ela saísse e procurasse um grupo religioso para se unir, estaria violando o espírito do sonho, que era o de ficar tranqüila na sua própria percepção espiritual.

Finalmente, a jovem pensou num ato simbólico simples, que poderia fazer para expressar seus sentimentos sobre o sonho e o significado que tinha para ela: no sonho, quando recebeu a comunhão, viu flores desabrochando espontaneamente ao lado de sua cela, durante a missa. Ela saiu e colheu flores como as do sonho e levou-as para a praia. Chegando na beira do mar, por meio de uma cerimônia solene, atirou-as nas ondas.

Ela fez isso como um ato físico, simbólico, de agradecer o presente que recebera, retribuindo-o à Mãe Terra, ao mar feminino do inconsciente. No momento, sentiu que isso era muito pouco, que poderia ter pensado em alguma coisa mais grandiosa para homenagear um sonho tão maravilhoso. Mas foi só o que conseguiu pensar, então assim o fêz. Ela se sentia imensamente grata pelo sonho e esse foi um ato de gratidão para com Deus e para com seu feminino interior.

Deixando o mar, dirigiu serenamente de volta à sua casa e encontrou uma amiga que foi visitá-la enquanto estava na praia — uma amiga que não via com freqüência. Juntas, deram uma volta pela vizinhança. Então, várias coisas aconteceram em rápida sucessão, que até pareciam coincidências, apesar de não poderem ser.

Primeiro, enquanto passeavam, ela descobriu que havia um

monastério na vizinhança, apenas a poucas quadras de sua casa. Ficou surpresa, pois interiormente estivera em um monastério toda a noite e toda a manhã. Sua amiga era uma das poucas pessoas leigas que tinha permissão para entrar no claustro, e até tinha a chave do portão! A amiga sugeriu que parassem, visitassem a capela e cumprimentassem as freiras.

Quando a jovem entrou na capela do monastério, sentiu como se tivesse voltado para o sonho. A capela, que nunca vira antes, era idêntica à do sonho. Em todos os detalhes, era igual. Ela sentou-se ali para meditar, em postura *zazen*, e todos os significados, sentimentos e a serenidade intensa do sonho a inundaram novamente.

Nos dias que se seguiram foi-lhe dada permissão para que visitasse o monastério, regularmente, para meditar, passar um tempo em tranqüilidade e alimentar sua parte monástica. O Sonho do Monastério se tornou uma realidade física, exterior, tanto quanto uma realidade interior da Terra do Sonho. O fluxo interior e o fluxo exterior se tornaram sistemas de energia paralelos, movendo-se em conjunto, em tandem [1].

O paradoxo de tudo é que, no momento em que ela estava prestes a desistir da religião e de toda forma exterior de participação religiosa, de repente encontra-se em um monastério físico, uma capela física, um grupo físico de freiras com as quais pode passar algumas horas por semana, em um sentido de comunidade religiosa. E nada disso contradiz o monastério interior, a vida interior do espírito mostrada no sonho e que estava além das formas religiosas externas e coletivas.

Como se pode ver, o ritual que fez para seu sonho grandioso não lhe parecia muito dramático. Mas sua "cerimônia das flores" foi exatamente apropriada aos simples e poderosos símbolos do sonho. Ela gerou uma conexão entre o mundo interior do sonho e o mundo físico exterior, propiciando os eventos simultâneos posteriores daquele dia, unindo assim os dois lados da sua realidade.

Se aprendermos a viver dessa maneira, descobriremos que todos os nossos sonhos se manifestam tanto interior como exteriormente. Só a falta de percepção nos impede de ver as conexões sutis. Nossos rituais e cerimônias podem ajudar-nos a ver onde o mundo

---

(1) Tandem: bicicleta com dois assentos e dois pares de pedais. (N.E.)

interior e o mundo físico se encontram, e onde um reflete o outro, à medida que se movem em campos paralelos de energia.

QUANDO VOCÊ NÃO CONSEGUE PENSAR EM NADA PARA FAZER

Pode-se sempre realizar um ato físico simples, mesmo que não se consiga pensar em alguma coisa relacionada diretamente com o sonho. Saia e dê uma volta no quarteirão em reverência ao seu sonho, se isso for tudo que conseguir imaginar. Acenda uma vela. Faça *alguma coisa.* Se você, conscientemente, realizar um ato — qualquer ato — em honra do sonho, será assimilado no seu inconsciente.

Lembro-me de um homem maravilhoso, um monge, que veio fazer análise comigo. Como Tomás de Aquino, também ele vivia fora do mundo físico. Era um intelectual e tudo para ele era espiritual, teórico e abstrato. Como resposta aos seus sonhos, fazia as mais etéreas incursões na fantasia e na teologia. Mas seus sonhos nunca pareciam ser assimilados na sua vida emocional ou na sua vida prática, no seu relacionamento com as pessoas ou com o mundo à sua volta.

Tudo estava bem até que chegou na quarta etapa do trabalho com os sonhos. Então ficou zangado comigo. Não via por que precisava fazer alguma coisa a respeito do sonho. Pensava ser suficiente entendê-lo com a mente, compreender a teoria.

Um dia, trabalhávamos com um sonho específico e ele zangou-se comigo, como de costume, e disse: "Então, o que espera que eu faça a respeito *deste* aqui?" Uma resposta irracional surgiu de algum lugar do meu inconsciente: "Você poderia sair e examinar a casca de dez árvores para homenagear o sonho."

Ele olhou para mim, surpreso, levantou-se, resmungou alguma coisa e saiu da sala. Senti-me algo embaraçado. Não havia nada sobre árvores ou cascas no sonho. Eu estava tão surpreso com o que saiu da minha boca, quanto ele.

Cerca de três horas depois, o monge veio bater à minha porta, com grande agitação, dizendo: "Robert! Você não sabe o quanto as cascas das árvores são interessantes! Algumas são marrons, outras são cinzentas; algumas são lisas, outras têm grandes rugosidades. E pequenas criaturas vivem nelas. Existe uma cor diferente em

cada lado e o musgo cresce sobre elas e... e você não pode acreditar como são bonitas e interessantes as cascas das árvores!"

Nessas três horas, esse homem despertou pela primeira vez para o seu ser físico e para o mundo físico. Ele viu o espírito *no* mundo físico, e não dissociado dele. Foi como se tivéssemos inventado um *koan* zen budista: "Que é a casca em dez árvores?"

Os *koans* são afirmações ou vinhetas criptográficas que os *roshis* (mestres) do zen tradicionalmente entregam aos monges, para que estes encontrem a "resposta" para o *koan*. Mas o *koan* é construído de tal forma que nenhuma resposta pode ser encontrada dentro da lógica comum do ego. Os monges devem esforçar-se para sair dos conceitos tradicionais, ultrapassando os limites do racional, para chegar à sabedoria intuitiva. Um exemplo famoso de *koan* é este: "Mostre-me o som de uma mão batendo palmas."

Como acontece com todos os *koans*, pode não haver uma resposta comum à questão "Que é a casca em dez árvores?" Porém, meu amigo descobriu, como resposta, que podemos encontrar um universo inteiro na casca de dez árvores!

USANDO O BOM-SENSO

Nossa imaginação geralmente produzirá um bom ritual físico para o sonho. Podemos recorrer à imaginação para nos ajudar: como aprendemos, imaginação e sonhos vêm da mesma fonte e são concordantes. Porém, nem tudo que a imaginação produz deve ser realizado externamente. Devemos usar a cabeça!

O santo hindu Sri Aurobindo uma vez disse: "Por que é que, quando as pessoas começam a renunciar ao mundo, a primeira coisa a que renunciam é o bom-senso?" Você pode sentir, quando confronta o mundo novo e mágico dos sonhos, que está abandonando seu velho e pequeno mundo. Mas não abandone o bom-senso. Não abandone a gentileza ou o respeito para com as pessoas à sua volta. Esta quarta etapa do trabalho dos sonhos, o ritual físico, é um instrumento muito poderoso que pode afetar sua vida profundamente, se usado de forma construtiva. Mas se for usado de forma tola ou irresponsável, pode causar muitas mágoas a você mesmo e aos outros. Pense duas vezes antes de fazer coisas que sejam muito dramáticas ou exijam grandes confrontos ou ainda que envolvam as pessoas e os seus sentimentos. Evite também confrontos destrutivos

e circunstâncias que o colocariam em dificuldades. Não use seus sonhos como autorização para agir inadequadamente.

Algumas vezes o sonho nos lembrará de um conflito com outra pessoa. Ou pode galvanizar algum anseio pessoal de "nos livrarmos de tudo", de abandonarmos as restrições da sociedade, as responsabilidades ou os compromissos. Nessas situações, devemos tomar cuidado para não reagir além do normal, não começar a reorganizar nosso mundo ou nossos relacionamentos sem antes pensar longa e cuidadosamente. Pode-se causar muito estrago ao se sair por aí despreparado.

Certa vez tive um paciente universitário. Ele estava irritado com seu companheiro de quarto, um amigo íntimo, porque ele era irresponsável. Uma noite, meu paciente sonhou que passava no companheiro um severo sermão, que acabava numa briga de socos.

Quando acordou, seu primeiro impulso foi contar tudo ao seu companheiro de quarto, dizer-lhe que era um asno e entender-se francamente com ele. Mas, em vez disso, ele trabalhou com o sonho. Perguntou-se: "Quem é, *dentro de mim*, que está representado pela imagem do meu companheiro de quarto?" Começou a perceber que estava na verdade muito mais preocupado com sua *própria* irresponsabilidade, que o impedia de estudar. Escolhera a imagem do amigo para representar sua própria tendência de ser preguiçoso e desorganizado.

Quando chegou à quarta etapa do trabalho, perguntou a si mesmo que ritual físico poderia fazer para tornar o sonho concreto. A tentação de brigar com o amigo era ainda muito forte, mas ele resistiu.

Em vez disso, sentou-se e escreveu uma longa carta endereçada à parte de si mesmo que precisava crescer, tomar certas decisões e tornar-se um adulto. Escreveu várias páginas. Explicou tudo que aprendera sobre assumir responsabilidade, fazer escolhas e sacrifícios, respeitar o horário — tudo o que seu "companheiro de quarto" *interior* precisava saber.

Colocou a carta no envelope, endereçou-o para si mesmo, foi até o correio e realizou uma cerimônia formal, ao postá-la. No dia seguinte, recebeu a carta. Tremeu ao abrir o envelope com seu nome. Era como se a voz do inconsciente, vinda de muito longe, estivesse falando com ele através da carta. Durante algumas semanas, com intervalo de alguns dias, continuou escrevendo para si

mesmo. Com cada carta que recebia, a mensagem do sonho e suas implicações ficavam marcadas mais profundamente na sua consciência. Isso alterou, permanentemente, a visão de sua vida.

Esse exemplo ilustra nosso princípio: a quarta etapa do trabalho dos sonhos não consiste num confronto dramático com as pessoas com as quais estamos magoados, na dissolução de relacionamentos, ou em fazer coisas destrutivas. Não consiste em tentar "esclarecer as coisas", através de muita conversa. Isso não leva a nada. Deve ser, antes, um ritual físico que afirme sua própria responsabilidade pessoal para com o sonho e para com o problema que ele retrata.

Se você tiver um assunto não resolvido com alguém fora de você, poderá ter acesso a ele, de uma forma construtiva e não agressiva, depois de ter feito o trabalho com o sonho, feito seu ritual privado, assumindo a responsabilidade que lhe cabe no problema.

Mantenha seus rituais sutis e de solução simples, positivos e afirmativos, pois assim obterá o melhor.

O ritual é nosso instrumento mais poderoso para fazer uma síntese das polaridades da realidade humana. É a arte que consegue unir nossas duas metades. O *yang* arquetípico, espiritual, precisa ser unido à nossa natureza *yin*, do aqui-e-agora terreno. O espírito masculino, que segue tão perdido na abstração e na teoria, precisa ser ancorado na terra feminina, precisa vivenciar diretamente a alma feminina. O caminho para o lado feminino da realidade é através da solidez, através da ligação à terra, da matéria como *mater* (mãe). Tudo isso é configurado mais diretamente através do ato físico.

O mundo que vemos nos sonhos é o mundo interior que existe além do tempo e do espaço. Parte de sua energia e de sua mensagem deve ser *encarnada* neste mundo humano do aqui-e-agora. Precisa penetrar em nossa vida cotidiana, pois sua verdade será perdida a menos que seja vivida por nós.

ILUSTRAÇÃO DO TRABALHO COM SONHOS: OS QUATRO MARGINAIS.

Para ilustrar o sistema de quatro etapas de uma maneira prática, vou trabalhar através do exemplo de um sonho, e convido

você a me acompanhar. É um sonho bastante curto que tive há muitos anos atrás. Porém, os sonhos que parecem simples e pequenos podem ter implicações sensacionais para quem sonha, como esse teve para mim. Ele também ilustra como referências arquetípicas podem ser usadas em combinação com associações puramente pessoais, para conduzir à percepção da mensagem do sonho.

O Sonho dos Quatro Marginais

Estou em minha cidade natal, Portland, Oregon. Vou andando pela Avenida Williams, a rua pela qual eu descia para ir à escola. Aí está o velho bairro, exatamente como era nos dias de minha infância. Passo perto da quitanda do japonês, na esquina, e ele ainda está lá. Parece que estou visitando meu velho bairro. Sinto que tenho a idade atual, mas fui transportado de volta àquele local, como era antes.

Passo por um terreno baldio. Sinto que há algo escondido lá. Pressinto, repentinamente, que vou ser assaltado. Paro, tiro minha carteira do bolso de trás e retiro o dinheiro. Vejo que tenho quarenta dólares. Enfio o dinheiro no bolso esquerdo da minha camisa, sobre o peito, e coloco a carteira de volta no bolso de trás.

Quatro jovens marginais pulam fora dos arbustos e ficam à minha volta. Sei que este é o assalto que pressenti. Vejo que é inútil correr: eles são quatro, mais jovens e mais fortes do que eu. São "pessoas da rua" e podem dominar-me facilmente.

Eles me revistam cuidadosamente, começando dos sapatos, para cima. Quando chegam no bolso de trás, encontram minha carteira, mas não o dinheiro, e continuam a revista. Quando chegam no bolso esquerdo da camisa, encontram os quarenta dólares. Mas, nesse momento, já passaram muito tempo comigo e aconteceu tanto contacto físico que eles "me conhecem". Em certo sentido, nos familiarizamos, nos tornamos amigos. Eles ficam conversando comigo amigavelmente, e não tomam o meu dinheiro, porque agora somos amigos e não se toma o dinheiro dos amigos. Sinto-me absurdamente feliz por ter esses vagabundos como amigos de quem gosto muito.

PRIMEIRA ETAPA: FAZENDO AS ASSOCIAÇÕES

À medida que analisarmos o sonho, vou ilustrar com dois formatos diferentes como você pode dispor as associações sobre o papel. O primeiro formato é bastante conciso e abreviado. Como você verá em seguida, coloco o símbolo na margem esquerda e então anoto, de forma abreviada, qualquer associação que me surja à mente em resposta ao símbolo.

O segundo formato é mais uma forma de conversa, de falar com nós mesmos, por escrito, sobre nossas associações. Também usarei o segundo formato como um comentário informal para o leitor, explicando como cheguei a algumas de minhas associações. Pode-se usar qualquer destes formatos ou, ainda, o método das "rodas e raios", diagrama que já vimos anteriormente.

À medida que você for acompanhando esse trabalho, perceberá que geralmente tenho uma porção de associações para cada imagem e só algumas dessas associações realmente "batem" ou se encaixam na interpretação final. De fato, você pode sentir-se impaciente com todos esses meandros, página após página, com associações que não serão aproveitadas no final. Mantive deliberadamente todas elas, para que você possa ver o que uma pessoa na realidade tem de percorrer, de forma a testar todas as diferentes associações, encontrar aquelas que "batem", ajustá-las às partes interiores do *self* e finalmente reunir tudo em uma interpretação. Levei duas semanas retomando este sonho e levantando associações, antes que começasse a fazer sentido. Mas valeu a pena: o sonho alterou a minha concepção sobre quem eu sou e mudou o curso de minha vida.

Minhas Associações para os Símbolos dos Sonhos

A avenida Williams e o velho bairro

Período da infância, antes de acordar para os conflitos: "Jardim do Éden".
Ruas: primeiro lugar que a criança percebe como coletividade, reunião de pessoas. Início da existência coletiva. Nostalgia.

A Avenida Williams representa para mim o tempo de vida em que era criança, antes de "acordar" e conhecer as divisões e conflitos ine-

rentes à vida. A infância naquele ambiente com suas velhas casas de madeira, foi uma época simples, feliz. A Avenida Williams é para mim *a* rua: a rua arquetípica que formou meu sentimento global das ruas como lugares onde as pessoas vivem e se reúnem, onde há negócios, pequenos núcleos de civilização e existência humana coletiva. Eu estava no "Jardim do Éden", naquele ambiente. Foi antes de acordar para os conflitos éticos, o certo e o errado, antes de aprender que havia traição e ódio no mundo. É meu Jardim do Éden pré-consciente.

O quitandeiro japonês

Povo de outra cultura. Cultura com ritual, cerimônia, graça, delicadeza. Mulher em quimono. Cortesia. Cesta de lilases, bolo de arroz. Zen budismo. Índia. Sentimento e afinidade. Relacionamento fora de planejamento, casualidade, sentimentalismo.

A primeira coisa que me vem à mente é que essa foi minha primeira experiência de encontrar pessoas de outra cultura, e eles me fascinaram. Tornei-me ciente, pela primeira vez, das diferenças entre as pessoas, tornei-me ciente de um jeito de se fazer as coisas de forma ritualizada, graciosa, delicada. Lembro que uma parente deles chegou do Japão, vestida com um quimono. Havia mesuras e troca de cortesias enquanto eu olhava, atraído pela beleza das formalidades, pela gentileza e respeito que o povo japonês à maneira antiga sabia demonstrar, algo que nunca vira na classe média de Portland, entre minha própria tribo de anglos. A família japonesa trouxe um pouco do sentido de cortesia e formalidade para a minha própria família: todo ano minha avó mandava um cesto de lilases para eles e, um dia depois, um pacote de deliciosos bolos de arroz era sempre mandado para a nossa casa, em retribuição.

O mundo que o quitandeiro japonês abriu

dentro de mim, é uma visão que tenho tentado instintivamente ampliar desde então. Foi o início do impulso que me levou a viajar ao Japão e à Índia. Associo isso ao meu interesse espontâneo sobre o Zen budismo, a filosofia oriental, a cultura hindu. A família japonesa configurou em mim um sentimento de algo superior, nobre e belo que estava além de minha experiência cultural.

Anos mais tarde, compreendi que os povos orientais tradicionais também representam para mim uma capacidade para o convívio cordial e caloroso, diferente do "ganhar intimidade" de forma superficial, casual e artificial, dos tapinhas nas costas que muitos americanos usam como substituto para o sentimento e o relacionamento genuínos. E a cultura japonesa, especialmente a cultura Zen, representa, no mínimo, um respeito verdadeiro pelo mundo interior, pela experiência religiosa e pela beleza. Todas essas associações me vieram à mente, a partir desse símbolo.

O terreno baldio

Não desenvolvido = primitivo; lugar selvagem no meio da cidade. Cercado pelas ruas = limites, fronteiras, forma, estrutura. Mas nenhuma forma no terreno baldio. Incivilizado. Fora do alcance da lei. Pedaço de região erma. Ter de tirar as ervas daninhas anualmente, perigo de fogo. Esconderijo para os fora-da-lei. Refúgio. Refúgio religioso? Lugar sombrio: lugar de sombra? Lugar inconsciente no meio de áreas conscientes?

Para mim, um terreno baldio é um pedaço de terra intocada, primitiva, no meio da cidade. Tudo à sua volta é civilizado, desenvolvido, tornado útil para o homem; porém o terreno é ainda como um pedaço de região inculta. Apesar de o terreno baldio estar demarcado e definido pelas ruas (as quais, penso, representam a "civilização" para mim), não é "civilizado". Parece um lugar "fora-da-lei", como a floresta de Sherwood de Robin Hood, onde os marginais, literalmente "fo-

ra-da-lei", podiam ficar emboscados. Também o associo com a inconsciência e com a sombra: um lugar dentro de mim que está circunscrito pela consciência, porém na sombra e fora do meu controle consciente.

A carteira

Lugar onde se guarda o dinheiro, portanto lugar onde se mantêm os recursos. Cartões de crédito, identidade, portanto carteira = uma espécie de *passaporte* para se ter livre trânsito entre as pessoas. A carteira normalmente vai no bolso da calça, mantém o dinheiro no nível "dos quadris". Carteira = utilidade, mas também pode ser exibição; pretensão, uma forma artificial de segurança.

O dinheiro

Quarenta dólares = quatro. Quatro = inteiro, completo, total, o término de um ciclo ou síntese. Dinheiro é uma fonte. Energia? Poder? Força ou poder psicológico. Força vital. Algo que se investe. Manter no nível "dos quadris" ou no nível do peito. Onde ele foi investido? Onde foi aplicado?

É aqui onde a ampliação arquetípica começa a ajudar. Sei que os números são muito importantes nos sonhos e sei que o número quatro é um símbolo tradicional de unidade, de plenitude, de totalidade. É assim na maioria das religiões, na alquimia, nos sistemas filosóficos antigos. Os gregos acreditavam em quatro elementos (terra, ar, fogo e água). A mandala cristã tem doze discípulos, agrupados em quatro setores, em volta de Cristo. Os índios norte-americanos estruturam suas religiões ao redor das quatro direções e dos quatro ventos. Este símbolo representa a reunião dos principais elementos do indivíduo em uma consciência completa.

O dinheiro parece estar associado com recursos: talvez energia física ou psicológica ou, em um nível mais profundo, força vital. Dinheiro é algo que se *investe.* Então, onde estou investindo minha força vital, minha atenção, minha princi-

pal energia? Recursos também significam talento, força de vontade e inteligência. Pode-se usar o dinheiro para fazer com que as coisas sejam feitas: então, uma capacidade para as coisas práticas, para conseguir a realização de alguma coisa. O dinheiro é algo que *ganhamos* pelos nossos esforços. Representa o valor acumulado de nosso trabalho, disciplina e habilidade.

O bolso da calça (the hip[1] *pocket)*

Um dos *chakras* (centros de consciência) fica perto dos quadris, o lado visceral, emocional, da personalidade; centro que controla a energia visceral. Ser "*hip*" — usar ópio. Origem de "*hippie*" = originalmente, na cena da droga. Ainda, *hip* = estar "na onda", "ligar-se" ao que está acontecendo. Aprendi que a palavra *hip* está associada à subcultura do ópio, onde estar "*hip*" significa entrar no êxtase do ópio. Quando as drogas psicodélicas e a marijuana se tornaram populares entre a geração *Beat*, as pessoas que se ligavam nessas coisas eram "*hip*".

Daí veio a gíria "*hippie*". Quais as minhas associações? Para mim, a atitude "*hippie*" representa, principalmente, uma pretensão de se caminhar para uma vida de "amor" e de "espiritualidade", apesar de se ser atualmente irresponsável e dependente. É uma forma de permanência no lado negativo do complexo materno.

Na yoga kundalini há um *chakra* localizado na região dos quadris, um centro de consciência. Acho que controla as energias *viscerais*, o que no simbolismo yoga significa a emoção bruta primitiva e as energias animais, instintivas, primitivas. Depois que se consegue desenvolver este centro, a consciência deve ser levada para os *chakras* superiores do corpo. Então, tirar o di-

(1) Em inglês a palavra *hip* significa quadril. Passou a ser usada para designar algo associado ao movimento *hippie*, e em gíria pode significar também um modismo, uma nova "mania". (N.T.)

nheiro dos quadris para o nível do peito pode significar afastar o foco da minha vida do nível visceral dos quadris.

Outra associação que funciona para mim, é a idéia de ser *"hip"*, no sentido de "fazer parte" ou "estar por dentro da cena". Posso pensar em exemplos de mim mesmo investindo minha energia na tentativa de estar "com" um grupo de pessoas, ligado, de forma a me sentir "parte da cena".

Bolso esquerdo da camisa, sobre o peito

Sobre o coração. Nível do coração. Valores do coração = valores do sentimento. Função de sentir. *Anahata chakra,* na yoga kundalini. Investir energia ao nível do coração. Relacionamento com as pessoas baseado no sentir.

Esse sonho foi como uma história de mistério que se foi desvelando vagarosamente para mim. De início não podia fazer qualquer associação com o bolso esquerdo da camisa. Sentia que o movimento dos quarenta dólares para o bolso superior era, de alguma forma, o ponto crucial do sonho, o que produzia todo o resto da seqüência de eventos. Mas não conseguia, de jeito nenhum, encontrar uma associação que realmente me "desse o estalo".

Não sei quanto tempo gastei — dias, talvez semanas — tentando todos os tipos malucos de associação. Então me ocorreu que o bolso estava sobre o coração, ou no nível do coração. Se o bolso da calça podia ser chamado de bolso dos "quadris", o bolso da camisa podia da mesma forma ser chamado de bolso do "coração". Isso abriu um fluxo de associações. Os valores do coração são valores do *sentimento.* O nível do coração é o nível do sentir.

No modelo de Jung, a função do sentimento não está ligada às emoções como algumas pessoas supõem. Sentimentos e emoções são sistemas de energia distintos na psique. Quando as pessoas *sentem,* na verdade estão atribuindo um

valor. Se você sente amor por alguém, está atribuindo o mais alto valor a esta pessoa, afirmando o mérito, o valor dela. Quando você *sente* que alguma coisa é bela, novamente você está afirmando ou reconhecendo um valor naquela coisa.

Portanto, a função do sentir pode melhor ser denominada de função de *avaliação*. É a função da psique que tem por tarefa reconhecer valores nas pessoas, coisas e idéias, e distinguir o que tem valor alto do que tem valor baixo. É a sua função intuitiva que diz se certas pessoas são boas para você, se o "alimentam", no sentido do sentimento, ou se o envenenam. Se a sua função do sentir está agindo conscientemente, ela pode dizer o que é certo para você ou o que lhe poderia ser destrutivo.

Uma vez tendo percebido que o bolso da camisa correspondia ao nível do *coração*, outras associações com a yoga do kundalini foram feitas. O *chakra anahata* se localiza ao nível do *coração*. Este centro de consciência é considerado como gerador e controlador dos sentimentos refinados: os poderes do amor, discernimento sutil em matéria de sentir, apreciação do belo, sentimento espiritual, amor altruísta e relacionamento para com as outras pessoas. Este *chakra* gera os sentimentos do que é bom, verdadeiro, nobre ou belo. O kundalini faz a mesma distinção entre os sentimentos e as emoções, pois as emoções brutas, primitivas, que nos tornam uma pessoa "emotiva" ou inconstante, estão associadas a um *chakra* inferior, enquanto só os sentimentos mais refinados procedem do *chakra anahata*.

Os marginais

Fora-da-lei. Pessoas do lado de fora da "lei" = alguma coisa fora da "ordem" estabelecida pela mente consciente ou pelo meu mundo egocêntrico. Fora do que a sociedade decreta. Sombra. Sabotadores, porque eles roubam dinheiro, portanto roubam minha energia, meu poder, meus recursos.

Quatro marginais = afinidade com o caráter quaternário dos quarenta dólares. *Quatro* = inteireza, unidade, totalidade. A totalidade vem através do lado "marginal" da minha psique? Eles roubam minha energia, a menos que eu a coloque no nível do coração? Bando = "cair em bando sobre mim".

Como se pode perceber, minha mente já está tentando pular para a segunda etapa do trabalho com o sonho: espontaneamente estou pensando sobre a qual parte do meu interior eles pertencem. Eu os associo à minha *sombra,* pois parecem viver dentro do "campo da consciência" do ego, isto é, a cidade civilizada; porém, eles vivem na sombra, em um terreno baldio do inconsciente, fora da minha consciência ou controle. São inconscientes, aparentemente reprimidos, partes do meu lado masculino que estão tentando ser assimiladas pelo ego consciente, ou tentando fazer uma síntese com ele.

Uma vez que são "fora-da-lei", para mim isso significa que estão fora do controle do mundo estabelecido pelo meu ego, fora das atitudes estabelecidas por mim ou fora da minha imagem, do meu conceito de mim mesmo.

Eles são *quatro.* Isso me diz paradoxalmente que, embora sejam marginais e assaltantes, eles representam a *totalidade* para mim. O que significa que devo trazê-los para a minha vida consciente, de forma a completar o *self* e ser um indivíduo total.

Associo o *roubo* com um princípio básico: se uma parte de você mesmo foi reprimida e mantida fora da vida consciente, ela se torna um ladrão e começa a "furtar" seu tempo e sua energia, gerando uma neurose. É a sua maneira de tentar infiltrar-se na sua vida. Ela o sabota e o impede de atuar como você quer. O "roubo" pode tomar a forma de sintomas físicos, doença, neurose, ansiedade e até de uma "má sorte" que parece "cair

sobre você", tal qual os quatro marginais fizeram nesse sonho.

Associo o domínio do meu ego, no sonho, com o fato de que os arquétipos do inconsciente geralmente têm mais poder do que o ego. Se meu ego se recusa a fazer uma síntese com o conteúdo do inconsciente, o inconsciente tem o poder de levar a minha vida consciente a uma paralização. Sou levado a parar no sonho, e se a situação não fosse corrigida de uma forma positiva, mais tarde eu experimentaria esta "paralização" na minha vida prática.

Procurando o dinheiro

O contato físico nos sonhos significa comunicação entre as partes da psique. Comunicação entre as polaridades: consciente-inconsciente, ego-"marginais", ego-sombra. A síntese, na psique, começa em um conflito e termina em amizade. Procura dos recursos. Encontrar dinheiro não é tão importante como descobrir onde o coloco.

Amigos, tornando-nos amigos

Terminado o conflito, união de forças, união dos pares opostos: o respeitável ego com os marginais primitivos. Síntese com outra parte do *self*. Síntese com a sombra. Considerar o ponto de vista da sombra. A comunicação começa em conflito, furto. Termina em síntese ou camaradagem. Aprender com os marginais. Dar espaço para a ilegalidade na vida. Amizade possível se o dinheiro é investido no nível correto.

Todas as interações que vemos entre as pessoas dos sonhos são formas de comunicação entre as várias partes do nosso *self* total. Pode haver lutas, guerras, amor, ódio, amizade, inimizade — tudo isso é uma espécie de atrito entre as polaridades, é um "familiarizar-se" com os diferentes sistemas de energia que coexistem dentro de nós.

Assim, essa procura do dinheiro, curiosamente, é uma forma de comunicação do meu ego

com os "marginais", a sombra, parte de mim mesmo. A maior parte da comunicação na psique começa por conflito. As partes do inconsciente de nossa personalidade têm de brigar por "direitos iguais", por algum reconhecimento, contra as atitudes dominantes e os sistemas de poder da mente consciente. Mas as brigas, os furtos, algum tipo de confronto, é melhor que nenhum contacto. Se a partir do conflito, o ego pode aprender a se abrir para os pontos-de-vista e os valores do lado da sombra, então o conflito evolui, vagarosamente, para a amizade e a síntese.

SEGUNDA ETAPA: APLICANDO AS IMAGENS DO SONHO A PARTES ESPECÍFICAS DE MIM MESMO E À DINÂMICA DE MINHA VIDA INTERIOR

Avenida Williams

Estou tentando agora encontrar a parte de mim mesmo e a dinâmica real que atua dentro de mim e é representada pela Avenida Williams. Uma associação que "bateu" foi a do Jardim do Éden: ou seja, o estado original da infância, no qual não se sente qualquer divisão do mundo. Sentimo-nos completamente ligados aos pais, à família, ao mundo à nossa volta. Não existem questões discordantes para se tratar, nenhum conflito.

Por que isso apareceu no sonho? O que, dentro de mim, se encaixa nisso? Quando alguma coisa da infância aparece, pode ser um sinal de que o sonho está falando sobre o panorama global da vida, a progressão ou as etapas de desenvolvimento que aconteceram desde a infância até o presente. Assim, posso procurar a passagem de uma etapa de desenvolvimento para outra.

A pista, aqui, é o quitandeiro japonês. Como comparo as características da família japonesa com as da Avenida Williams, de forma geral? Se as considero como etapas ou influências, isso se encaixa: a Avenida Williams é minha orien-

tação básica para o mundo como uma criança de classe média, extrovertida, com atitudes orientadas pelas sensações.

O elemento estrangeiro na minha própria personalidade — que ia entrar em inevitável conflito com o mundo ânglico da minha infância — está representado pela família japonesa da esquina: é o meu lado introvertido, do sentimento, a virtude do coração, um conjunto de valores diferente dos de minha cultura inglesa.

Dizem que os sonhos devem ter quatro etapas de desenvolvimento e todas devem estar presentes para que o sonho seja completo:

1. *Dramatis personae* (pessoas e lugares)
2. Definição do problema
3. Resposta ao problema, dentro do sonho (desenvolvimento)
4. *Lysis* (isto é, resultado ou resolução).

O cenário original é a Avenida Williams, que é meu mundo estável, prático, estanque, extrovertido. O problema se define quando vejo a quitanda do japonês. O problema é um confronto, iniciado na infância, com uma cultura que apresenta valores opostos. Mas tudo o que essa cultura faz é acordar a criança para os valores opostos que já estavam dentro dela, adormecidos, latentes, esperando ser despertados. Esse é o início de um longo confronto com a sombra, um movimento para completar o *self*.

A resposta para esse problema, o desenvolvimento desse tema vem mais tarde, com a transferência dos quarenta dólares para o nível do coração e o assalto dos quatro marginais.

Assim, para ser mais específico, se pergunto que parte de mim é a Avenida Williams, posso dizer que é a semente da estrutura atual do meu ego, o início do sistema de valores que, mais tarde, tornou-se minha atitude dominante e meu

ponto de vista principal com relação à vida. O importante nesse sonho é que essa atitude dominante esmaga o sentir, fica embaraçada por ele e o equipara a um sentimentalismo desagradável. É uma cultura que muitas vezes usa o sentimentalismo como um substituto para o sentir real.

O quitandeiro japonês

É como se eu tivesse uma pequena "civilização" vivendo separadamente dentro de mim, semelhante à antiga cultura Zen budista do Japão. Essa parte de mim se dirige para as coisas interiores, para a vida da alma, para a contemplação dos arquétipos e da face de Deus, à procura de harmonia interior e consciência. Mesmo as coisas externas pelas quais minha cultura japonesa interior se interessa — a beleza de um quimono, a delicadeza das reverências e das formalidades nos relacionamentos, as formas graciosas de demonstrar respeito e fazer as coisas — todas são símbolos exteriores da harmonia do reino interior pelo qual trabalhamos. Elas também me levam de volta ao mundo divino. Elas me atingem como "sinais exteriores de uma graça interior".

O mundo em que nasci, na Avenida Williams, me ensinou a ter interesse principalmente pelas coisas exteriores: ter uma vida decente, pagar as contas, fazer o que é preciso, manter a casa em pé e o jardim cuidado, relacionar-me bem com os vizinhos e permanecer respeitável aos olhos dos concidadãos. Estes aspectos têm o seu valor e relevância na vida, porém deixam pouco espaço para o mundo interior.

É a parte "japonesa" em mim que está interessada no cristianismo medieval, arquetípico, nos grandes mitos, no Zen, no hinduísmo. É a parte de mim que encontra qualidades superiores, nobres e belas nas outras culturas e religiões.

Mas minha principal associação é com o aspecto introvertido, do sentir dentro de mim. Ele

corresponderá mais adiante, no sonho, ao nível do "coração". É uma capacidade para o relacionamento que, bem considerada, não se torna sentimental ou "pessoal", no sentido de fortuito e artificial. Valoriza a lealdade e a solidez dos relacionamentos, mais do que as palavras efusivas ou as mostras de emotividade que não duram muito.

O terreno baldio

Parece ser um "lugar" dentro de minha psique que está circunscrito pela estrutura do ego, da mente consciente (ruas da cidade), mas é um pequeno pedaço de região inculta do inconsciente, fora do controle do ego, onde a natureza faz o que quer e minha sombra pode esconder-se.

Posso encontrar alguma coisa específica na minha vida que pareça corresponder a este lugar? Sei que há "lugares" bizarros em minha personalidade, lapsos ou lacunas onde, subitamente, sem aviso, sou incivilizado. É como se eu fosse, de repente, revertido à floresta, à selva. Eles me deixam embaraçado e por isso tento controlá-los, mas, em geral, não consigo.

Tenho aprendido, entretanto, que por vezes estas são as áreas onde existe em mim maior espontaneidade, vida, sentimento e humanidade natural. Na tentativa de trazer todos esses "terrenos baldios" sob controle organizado e torná-los respeitáveis, em geral esmago as melhores, ou mais naturais, partes de mim mesmo.

Tento vasculhar essas áreas de minha personalidade, periodicamente — como o corpo de bombeiros que vem limpar o capim seco para reduzir o risco de incêndio — visando pôr um pouco de consciência e civilização nelas. Mas, às vezes, também decido deixar crescer as ervas daninhas e as flores silvestres sem serem molestadas.

Relaciono isso com meu lado ligado ao sentimento. Fico, de repente, entusiasmado com as pessoas. De repente, gosto de certas pessoas e quero fazer coisas para elas ou passar meu tempo

com elas. De repente, saio de minha *persona* de *gentleman* inglês, formal, limitado, "civilizado", e derramo meu amor e meu apreço por alguém, num rompante de entusiasmo. Em geral, sinto-me embaraçado com isso e temo ter embaraçado outras pessoas, ou receio que as coisas fiquem "fora de controle". Entretanto, essa propriedade, com freqüência, vai além de mim e dá início a boas e calorosas amizades. Ela me tem levado a relacionamentos profundos e satisfatórios com pessoas de diversas terras e culturas.

Freqüentemente, estou num dilema a respeito desse "terreno baldio" dentro de mim. Continuo pensando que deveria limpá-lo, desenvolvê-lo, tê-lo sob controle. Mas então concluo que é melhor deixar a natureza agir. Algumas vezes, nas áreas do amor e do sentimento, ervas daninhas e flores silvestres são melhores do que os jardins formais.

A carteira e o dinheiro

Baseado em minhas associações, acho que o dinheiro diz respeito aos meus recursos interiores, minha principal energia e força vital: o sonho focalisa a questão de onde eu concentro minha energia e minha vida. Dinheiro é algo para ser investido, então, onde estou investindo as principais forças e recursos, o objetivo principal e o sentido de minha vida? Em termos coloquiais, onde "empato o meu dinheiro"? Será que "coloco meu tesouro onde está meu coração"?

O caráter quaternário do dinheiro me diz que esse não é um tema menor. Essa é minha energia vital, o impulso, a direção, o compromisso principal da minha vida. Onde coloco esse dinheiro do sonho é, simbolicamente, o lugar onde invisto meu ser inteiro, minha vida, minhas capacidades maiores. A quais valores, a quais aspectos da vida, estou confiando tudo isso?

O bolso da calça

Estou ligando essa imagem a vários sistemas de atitudes ou crenças coletivas que se sobrepõem dentro de mim; uma forma básica, inconsciente, aceita, de ver as coisas. Primeiro, é uma atitude de querer ser *hip* no sentido de ser incluído naquilo que certos grupos de pessoas estão fazendo, de querer estar "na onda" ou fazer parte "da cena". Também a associo com o estilo "*hippie*", de falar sobre "paz" e "amor", quando, na verdade, outros motivos se escondem por trás deste palavreado sentimental. Tudo isso se soma a um tipo de *imitação* coletiva do sentir profundo, mas é realmente uma maneira de usar um linguajar com o fim de se amoldar as pessoas ou à moda. Assim, penso que a tranferência do meu dinheiro do nível dos quadris para o nível do coração me diz que preciso transferir o dinheiro dessas expressões coletivas de emoção e sentimentalismo e investir a mim mesmo no sentimento real de afinidade com as pessoas e valores que, genuinamente, significam alguma coisa para mim.

Bolso da camisa, sobre o lado esquerdo

Na primeira etapa, duas idéias vieram "de estalo" para mim. Uma é o coração e os valores do coração. A segunda é o *chakra anahata,* da ioga kundalini. De qualquer modo, estou ligando tudo isso à função do sentir e à vida intuitiva dentro de mim.

Na primeira etapa, expliquei alguma coisa sobre a função do sentir [1] e a diferença entre emoções e sentimentos. Foi necessário um bom tempo para chegar ao ponto em que associei esse detalhe, o bolso esquerdo da camisa, com meu lado capaz de sentir. Isso porque nunca havia pensado em mim mesmo como um tipo de pessoa capaz de *sentir*. Pensava que "os tipos que sentiam" eram os altamente emotivos. Pensava que, uma vez que

(1) A esse respeito, o autor discorre mais detalhadamente no livro *HE — A Chave do Entendimento da Psicologia Masculina.* São Paulo, Mercuryo, 1987. p. 50-1. (N.E.)

não sou dado a demonstrações de emoção e não aprecio muito sentimentalismo, eu não era um tipo capaz de sentir, mas sim dominado pelo pensamento ou pela percepção racional.

Foi essa associação com o coração que me levou a considerar melhor e verificar que Jung não quis dizer "emocional" ao se referir a um tipo de indivíduo capaz de sentir ou a uma função do sentir. Esse símbolo forçou-me a uma auto-análise mais cuidadosa. Comecei a perceber que o aspecto da vida que realmente me motiva, em torno do qual involuntariamente gira minha vida, é o lado do sentir: as pessoas que atraem meu amor e cujas qualidades magníficas eu admiro, assim como os valores a que dedico minha devoção e lealdade. Este sentir nos relacionamentos dá energia à minha vida e torna-se seu centro. Na vida, o que me move e inspira profundamente, mais que tudo, é a beleza, a nobreza e a virtude interiores que vejo nos seres humanos que entram em contato comigo.

Até ter tido esse sonho, sempre tentei reprimir essa corrente de energia dentro de mim, reduzi-la, mantê-la encoberta. Na família e na cultura em que fui criado, esse sentimento não era abertamente demonstrado por ser considerado embaraçoso, suspeito, não razoável. Se você se deixasse comover profundamente por uma sinfonia, seria considerado um pouco estranho. Se mostrasse muita afeição, poderia deixar os outros constrangidos. Qualquer um que tomasse decisões vindas do coração, ao invés de usar o frio senso prático, era considerado suspeito, indigno de confiança. Sentir, amar intensamente, ficar inebriado com a beleza de alguém, com alguma coisa da natureza, ou com um valor — tudo isso seria inadequado e deslocado naquela respeitável sociedade.

Como resultado do sonho e da interação com o símbolo descobri minha tipologia e as leis que a acompanham — descobri que sou um tipo

introvertido, orientado pelo sentimento e que a mola principal da minha vida é diferente do que eu pensava. Assim, identifiquei uma parte minha que parece corresponder a esse símbolo e encontrei uma dinâmica específica de minha vida interior, que mostrou-me onde essa parte atua.

A transferência do dinheiro para o bolso do peito parece representar um novo investimento de minha energia, minhas potencialidades, minha própria vida, na função do sentir. Senti que representava o investimento em um novo centro de consciência correspondente ao coração e ao *chakra anahata.*

Os Marginais

Durante a primeira etapa, disse que associava os marginais com minha *sombra* interior, meu *alter-ego,* que ainda é inconsciente e contém aspectos de personalidade que precisam ser integrados aos pontos de vista do ego. E tenho de encontrar aspectos específicos da minha vida nos quais percebo a sombra atuando. Examinando novamente meu sonho como uma série de etapas em desenvolvimento, uma coisa se torna clara. Meu lado marginal parece ser o reaparecimento da *outra* complicação no meu ambiente da Avenida Williams: o quitandeiro japonês. O problema é a aparição, em minha vida, de um aspecto *introvertido,* de *sentimento,* estabelecendo um terrível conflito com minha cultura e educação tradicionais. Ele se manifesta primeiro com a família japonesa. Depois reaparece e continua em outro nível, sob a forma da sombra, o aspecto marginal.

Esse aspecto introvertido, de sentimento, é meu. Mas, como ele não podia encontrar um lugar respeitável para viver no mundo do ego, foi mantido reprimido em um terreno baldio, uma pequena ilha do inconsciente dentro do campo da consciência. Meu ego vê esta parte como "marginal"; porém, uma vez que esse marginal aparece como *quatro,* o sonho está dizendo que o marginal

é uma parte crucial de mim e que preciso dele para me tornar completo.

Outro motivo pelo qual estas "partes-sombra" de nós mesmos aparecem como "marginais" é porque são forçadas a uma "vida de crime", por assim dizer, para sobreviverem em um mundo dominado pelo ego. Por exemplo, se um tipo de homem, que sente, recusar viver esse seu lado de sentimento, sua sombra lhe roubará energia e a investirá, à sua revelia, nesse lado. A maior parte das vezes isso é feito através de compulsões: nós nos apaixonamos contra nossa vontade. O coração de repente envereda-se por seus próprios e loucos caminhos, deixando a mente fria e serena horrorizada e batalhando, em vão, para manter a ordem e a dignidade.

Nossos sentimentos marginais também roubam energia, colocando-nos em depressão e em outros humores. Eles nos deixam fisicamente doentes. Depressão, humores e doença produzem vidas altamente insatisfatórias quanto ao aspecto do *sentir* mas o inconsciente aparentemente acha que alguma coisa é melhor que nada.

Nossos marginais interiores, no entanto, também desempenham um papel nobre: como Robin Hood, roubam do rico e dão ao pobre. Roubam do opulento império do ego e dão à nossa subnutrida função do *sentir*.

Pude ver essa parte de mim mesmo atuando em minha vida, também de outro modo: o sonho mostrou que o conflito entre eu e minha sombra marginal foi progredindo e progredindo, até que finalmente nos tornamos amigos. E a coisa crucial que tive de fazer para acabar com essa pilhagem, com essa perda de energia, e nos tornarmos amigos, foi recolocar meu dinheiro em um nível diferente — no nível do coração. Pude dar-me conta de que estava nesse conflito com meu lado introvertido, aquele capaz de sentir, há anos, e que ele estava me pilhando através de

compulsões, através de depressões e doenças psicossomáticas. E finalmente, agora, pude ver que é possível colocar o dinheiro no nível do coração, reconhecer minha verdadeira natureza, que *sente*, e ficar amigo dos meus marginais.

UMA INTERPRETAÇÃO

Como você deve ter observado, fiquei um tanto empolgado durante a segunda etapa do trabalho com os sonhos e acabei fazendo já uma boa parte da *interpretação* — estabelecendo uma visão global do sonho, examinando-o através de estágios de desenvolvimento, alinhavando-o — o que na verdade deveria vir agora, nesta etapa. Algumas vezes isso acontece. Estamos no meio da primeira ou segunda etapa e alguma coisa se ilumina dentro de nós e começamos a ligar todo o conteúdo do sonho. Tudo bem. Não tem realmente importância se a interpretação global começar a brotar antes, contanto que ela seja feita.

Como conseqüência, minha interpretação talvez agora possa ser bem curta e objetiva. Posso ir diretamente à pergunta: "Qual é o significado principal, global, que este sonho tem para mim e para a minha vida?"

Primeiramente, o sonho me mostra que sou alguém diferente do que pensava ser, e que tenho o *direito*, assim como o dever, de viver de acordo com quem realmente sou. Como resultado do sonho, descobri que sou um tipo introvertido, capaz de *sentir*. O foco principal da minha vida tem de ser meus valores e meus relacionamentos — com o mundo à minha volta e, em especial, com as pessoas — baseados no *sentir*.

Agora, o que isso significa para mim na prática, na maneira como vivo minha vida? Posso tomar coragem e começar a me devotar, conscientemente, deliberadamente, ao mundo do *sentimento*. Posso devotar uma boa parte do meu tempo e da minha energia cultivando minhas amizades, meus relacionamentos com as pessoas. Posso devotar tempo a atividades e assuntos que tenham para mim valor, peso e profundo sentido. E, o que é mais importante, posso fazer isso sem me sentir culpado, sem sentir que estou cedendo a alguma parte "marginal" de mim, entretendo-me com a cálida com-

panhia dos seres humanos, quando "deveria estar fazendo alguma coisa útil".

A essência deste sonho é a transferência de energia: a transferência de energia de outros níveis para o nível do "coração", o nível de *sentimento* da vida. Não tenho de passar minha vida tentando pensar, ser lógico e intelectual.

Este sonho me mostra isso dentro de uma perspectiva que leva em consideração minha vida inteira e a lenta evolução que se processou ao longo dessa vida, até o momento do sonho. Essa evolução começa com a infância no "Jardim do Éden" onde supus que houvesse um único ponto de vista na vida: o da minha família classe média, tradicional, e seu bairro em Portland. Esse se torna o sistema de atitude dominante, o sistema de atitude que dirige minha vida daí para a frente, que define minha personalidade social e o conceito que faço de mim mesmo.

O aspecto "problema" da evolução — o conflito que precisa acontecer em cada vida para engendrar o crescimento — para mim, como criança, está simbolizado pela presença da família japonesa, exemplo de uma cultura introvertida, do *sentimento*, que contrasta com a minha própria, e estabelece involuntárias ressonâncias nos lugares secretos da minha alma. Esta ânsia de tornar-me um ser humano capaz de *sentir*, em meio a uma cultura insensível, transforma-se no "marginal" do meu inconsciente, banida para o terreno baldio, mantida no esconderijo.

A *lysis* (resolução) do sonho, a resolução do conflito, a cura da divisão da psique, toma a forma de uma *reordenação de energia* simbolizada pela transferência do dinheiro para o nível do coração. Isto significa que posso e devo redefinir minha vida em torno de valores do *sentimento*, visando ser uma pessoa que *sente*. E quando meu marginal interior descobre que, voluntariamente, reordenei minha energia, não existe mais motivo algum para brigar.

EPÍLOGO

Na seqüência do meu trabalho com o Sonho dos Quatro Marginais, fiquei meio perplexo sobre o que fazer como ritual, na quarta etapa. Levei muito tempo para compreender totalmente as implicações do sonho. Não havia percebido, até então, que ia eventualmente mudar o foco completo da minha vida e fazer da troca

de sentimentos com as pessoas minha prioridade máxima. Porém, sabia que teria de fazer alguma coisa; assim, encontrei um terreno baldio, saí do carro e dei duas voltas ao redor dele. Isso ajudou; manteve-me fisicamente ligado ao sonho. Então deixei o assunto de lado por uns tempos.

Por coincidência, viajei a Portland, Oregon, alguns meses depois. Lembrei-me do sonho e decidi que poderia fazer um ritual poderoso para me religar ao sonho, se voltasse ao meu antigo bairro e, de fato, passeasse pelos locais que apareceram no sonho. Assim, aconteceu que voltei à cena — tanto da minha infância como do encontro decisivo com meu lado ligado ao *sentir*.

Encontrei a Avenida Williams modificada. Iniciando pela minha antiga casa, comecei a andar pelo caminho que havia percorrido no sonho. Passei pela quitanda do japonês. O prédio ainda estava lá, mas agora era uma cervejaria. Continuei andando e fiquei meio espantado de encontrar o terreno baldio ainda ali, depois de todos esses anos, coberto de mato e arbustos. Irracionalmente, sem querer, comecei a sentir medo. Não estava mais no mundo exterior; estava em meu sonho.

De repente, à medida que eu passava vagarosamente pelo terreno baldio, um jovem saiu do mato e se aproximou de mim. Bem, chegou a hora, pensei: estava para ser assaltado, tal qual no sonho. Era um rapaz da rua, igual aos marginais do sonho. Ele me examinou e percebeu que eu *queria* alguma coisa, que estava procurando alguma coisa. É claro que ele não tinha como saber que eu estava procurando um entendimento mais profundo de um sonho, que eu estava passeando nesse sonho.

Então, ele começou a me perguntar: "Você quer marijuana? Então, que tal cocaína? E uma mulher, você quer uma mulher? E que tal heroína?" Quando esgotou sua lista de possibilidades, finalmente perguntou: "Bem, então, o que *realmente* você quer?"

Passou pela minha cabeça que poderia dizer-lhe que queria falar com os marginais do meu sonho, que queria passar pela quitanda do japonês e pelo terreno baldio até conectar as partes de mim que lá deixei há tantos anos atrás. Poderia ter-lhe dito que estava andando pelo meu sonho e que ele havia penetrado nele, juntando-se a mim. Talvez ele tivesse compreendido. Mas não o fiz. Naquele momento, a interação entre o mundo do sonho e o mundo físico se tornou muito intensa para mim. Afastei-me, entrei no carro e "saí de cena".

No momento em que levei a cabo esse ritual, toquei meu sonho nos mais diversos níveis que consegui. Ele tornou-se uma parte vívida da minha vida, uma experiência para a qual eu volto em minha mente, repetidas vezes. Vivendo com seus símbolos e significados que, pouco a pouco, se foram tornando mais claros, gradativamente alterei minha vida para conciliar-me com a nova concepção de mim mesmo, que o sonho implantou na minha mente.

Qual era essa nova concepção? O sonho forçou-me a perceber que a coisa mais importante na vida, para mim, é a amizade e a troca de sentimentos com outras pessoas. Não preciso ter muitos relacionamentos, mas preciso de boas amizades que envolvam um nível profundo de comunicação, seja para troca de idéias, seja pela simples alegria de estar junto.

Como resposta ao sonho, decidi ir à Índia, visitar uma cultura antiga onde as pessoas ainda se relacionavam umas com as outras através de antigos laços de clã e tribo, onde o calor, o sentimento e a reciprocidade humana são valorizados acima da lógica, da ordem e da produção. A série de visitas que fiz à Índia e ao Oriente deram-me um novo ponto de referência, fora da mentalidade na qual fui criado. Adquiri uma noção completa do que é viver entre pessoas que colocam o amor, o sentimento e a troca humana acima de todos os outros valores; senti-me em casa.

De volta aos Estados Unidos, os efeitos do sonho sobre mim continuaram. Comecei a sair do padronizado modo de vida americano, com suas metas, o programa excessivo de trabalho, o sentimento constante de pressão e prazo esgotado, dinheiro a ser ganho e pessoas a impressionar. Foi um processo vagaroso. Mas agora, passados os anos, posso dizer que os dias da minha vida contrastam bastante com aqueles da vida que eu levava, quando sonhei com os quatro marginais. Há tempo para relaxar, para visitar os amigos, para plantar o jardim, para ouvir música, para a Imaginação Ativa. A sucessão de mudanças práticas que tornou isso possível começou com o sonho e as novas atitudes que começaram a evoluir dentro de mim, o novo conceito que começou a se desenvolver em resposta aos seus símbolos, sobre quem realmente eu sou.

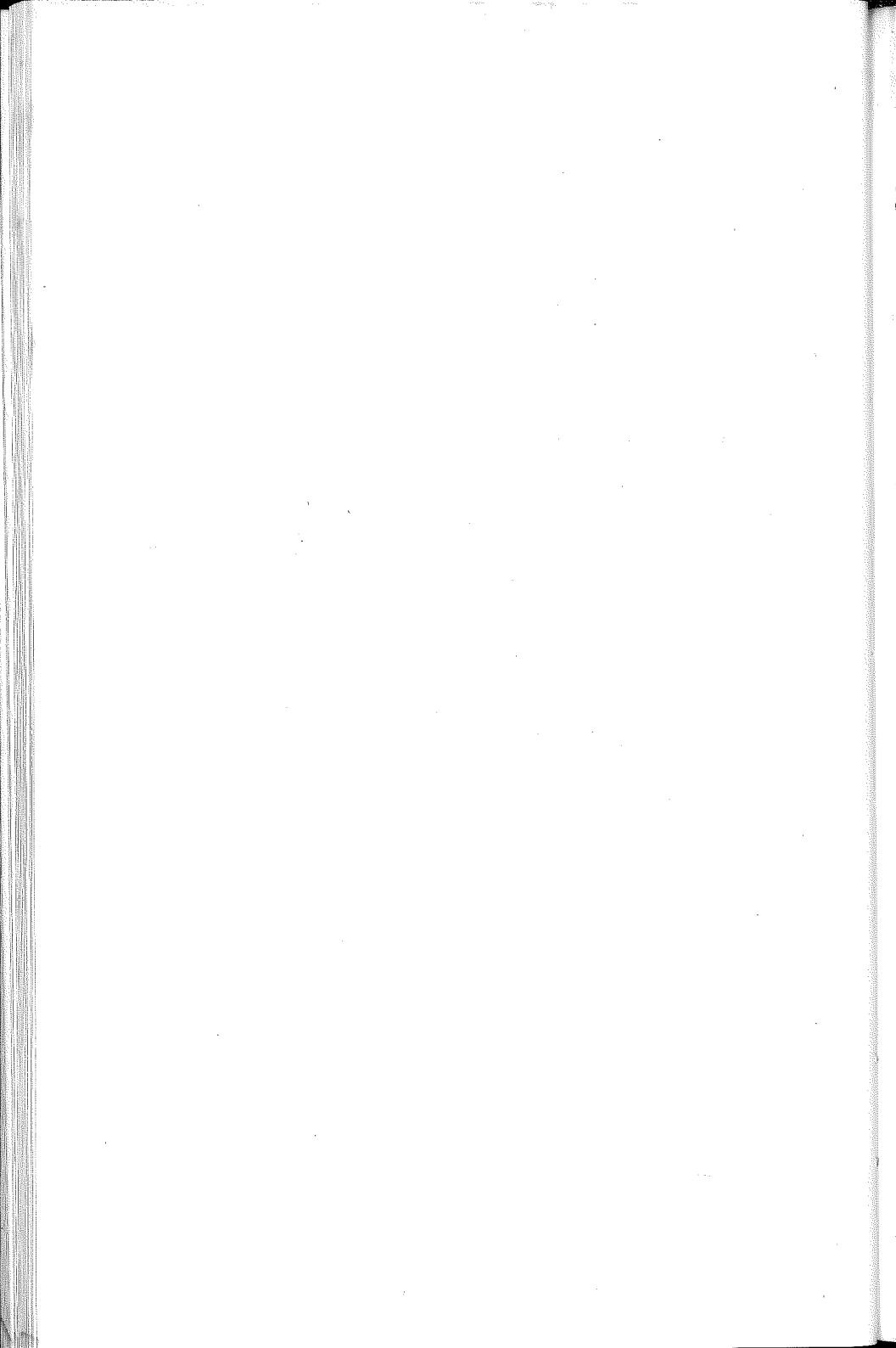
* * *

Tenho esperança de que, a partir das etapas e dos exemplos práticos que exploramos juntos, se tenha tornado mais fácil para

você iniciar-se neste tipo de trabalho e encontrar em seus próprios sonhos a sabedoria que o aguarda. Lembre-se de que o inconsciente está continuamente se manifestando e que, voluntariamente, gera todas as associações e referências que você precisa para compreender seus sonhos. Tudo que é necessário, essencialmente, é seu trabalho: sua disposição para começar e seguir as etapas.

Você pode querer ir além dos limites deste livro e ler mais sôbre a natureza dos sonhos e de alguns símbolos, e mais acerca das idéias de Jung. Poderá encontrar vários livros que o ajudarão, relacionados na Bibliografia. Basicamente, porém — você descobrirá — a única barreira que existe entre você e a compreensão do seu sonho é o ato de anotar aquela primeira imagem do sonho e depois anotar a primeira associação que brotar em sua mente.

Deste primeiro ato — o movimento crucial da mão e da mente — começa toda a revelação mágica e surpreendente dos mistérios interiores, que seu inconsciente esá pronto a executar.

III — IMAGINAÇÃO ATIVA

DEFININDO E ABORDANDO A IMAGINAÇÃO ATIVA

Nas páginas seguintes, vamos explorar a técnica da Imaginação Ativa e aprender as quatro etapas para trabalhar com ela. Antes de iniciarmos, há uma precaução fundamental que todos devem tomar: *antes de começar com a Imaginação Ativa, esteja certo de que pode contar com alguém a quem recorrer caso você se veja dominado pela imaginação e não tenha como interrompê-la.*

Para a maioria isso não é um problema. De fato, para a maior parte das pessoas a dificuldade é fazer surgir a Imaginação Ativa. Entretanto, algumas pessoas estão sujeitas a ficar totalmente absorvidas pelo fluxo das imagens ao atingirem um segmento particularmente poderoso da Imaginação Ativa, do qual não conseguem libertar-se. Suas mentes se perdem no reino da fantasia e não conseguem encontrar o retorno para o aqui-e-agora do mundo comum. Portanto, previno que só comecem com a Imaginação Ativa depois de contar com um analista ou com alguém familiarizado com o assunto, e que possa trazê-las de volta à terra, se necessário.

Vez ou outra, pode acontecer que alguém começa a fazer Imaginação Ativa pela manhã, depois sai para o trabalho e, no cumprimento das tarefas do dia, percebe que a imaginação fica voltando, tomando conta da mente consciente, tentando continuar a história ou o diálogo do ponto em que foi interrompido. Quando isso acontece, pode ser difícil manter a mente concentrada nas ocupações. Nesse caso, é melhor recorrer a uma terapeuta ou a um amigo e pedir ajuda para sair desse processo de Imaginação Ativa que se repete involuntariamente.

Nos raros casos das pessoas que se perdem facilmente no reino da fantasia, sem conseguirem voltar, é melhor que não pratiquem a Imaginação Ativa, mas procurem formas mais suaves de relacionamento com seu mundo interior.

Se você tiver dúvida sobre isso, é aconselhável consultar um analista jungiano, antes de empregar essa técnica.

Não pretendo com isso desencorajá-lo de fazer um trabalho interior, mas o inconsciente é poderoso: se vamos abordá-lo, respeito e cuidado são necessários. Com essa atitude, podemos tirar proveito do trabalho interior, ao mesmo tempo que nos protegemos do poder do inconsciente, às vezes avassalador.

DIFERENÇA ENTRE A IMAGINAÇÃO ATIVA E A FANTASIA PASSIVA

A Imaginação Ativa é o uso especial do poder da imaginação desenvolvido por Jung no começo do século. Embora muitas pessoas a tenham usado, e seu enorme valor esteja bem comprovado, não é amplamente conhecida fora dos círculos jungianos. Dentre aqueles que ouviram falar sobre o assunto, muitos sentem que não o compreendem o suficiente para colocá-lo em prática.

Nesta seção, exploraremos os conceitos básicos da Imaginação Ativa, examinaremos alguns exemplos e aprenderemos um método de etapas sucessivas, que você pode seguir para fazer sua própria Imaginação Ativa.

Essencialmente, a Imaginação Ativa é um diálogo que travamos com as diferentes partes de nós mesmos que vivem no inconsciente. De certa forma é semelhante ao sonhar, exceto que estamos completamente acordados e conscientes durante a experiência. Isto, de fato, é o que dá a essa técnica a característica que a distingue. Em vez de lidar com um sonho, você vai à sua imaginação enquanto acordado. Você deixa que as imagens aflorem do inconsciente e apareçam a você no nível da imaginação, tal como fariam nos sonhos, caso você estivesse dormindo.

Na sua imaginação, você começa a falar com as imagens e a interagir com elas. Elas respondem. Você fica perplexo ao descobrir que elas expressam pontos de vista radicalmente diferentes dos da sua mente consciente. Dizem-lhe coisas que você nunca soube conscientemente e expressam pensamentos que, conscientemente, você nunca pensou.

A maioria das pessoas mantém uma conversação considerável na sua Imaginação Ativa, trocando opiniões com as figuras interiores, tentando obter uma posição intermediária entre pontos

de vista opostos, até pedindo conselhos àquelas mais sábias que vivem no inconsciente. Mas nem todo diálogo é verbal ou falado.

Provavelmente, a primeira experiência registrada da Imaginação Ativa em sua forma moderna foi uma experiência visionária de Jung, na qual nenhuma palavra foi proferida, ainda que houvesse uma profunda interação entre sua mente consciente e as imagens que lhe apareceram do inconsciente. Foi uma das experiências que mostraram a Jung que ele podia penetrar na sua fantasia — ou visão — participar conscientemente dela e transformá-la numa troca ativa entre os sistemas de energia do consciente e do inconsciente.

Estava sentado na minha escrivaninha, uma vez mais, pensando a respeito de meus medos. Então, fui-me deixando soltar. De repente, foi como se o chão literalmente cedesse sob meus pés e eu mergulhasse em abismos escuros. Não pude resistir a um sentimento de pânico. Mas então, abruptamente, a uma profundidade não muito grande, apoiei os pés numa massa pegajosa e macia. Senti grande alívio, apesar de estar aparentemente em completa escuridão. Um pouco depois, meus olhos se acostumaram à obscuridade crepuscular. Frente a mim estava a entrada de uma caverna escura, na qual permanecia um anão com uma pele coriácea, como se estivesse mumificado. Passei apertadamente por ele, através da entrada estreita e avancei, mergulhando os joelhos na água gelada, até o outro lado da caverna onde, sobre uma rocha saliente, vi um resplandecente cristal vermelho. Segurei a pedra, levantei-a e descobri uma parte oca na sua face inferior. De início não pude compreender nada, mas então vi que havia água corrente. Nela, flutuava o corpo de um jovem de cabelos loiros, com um ferimento na cabeça. Atrás, vinha um gigantesco escaravelho negro e, em seguida, um sol vermelho, nascente, surgindo das profundezas da água... (Jung, MDR, p. 179)

Através da Imaginação Ativa, fica cada vez mais claro que as imagens que aparecem na imaginação são, de fato, *símbolos* representando partes profundas do nosso interior. Como as imagens dos sonhos, elas simbolizam o conteúdo do nosso inconsciente. Uma vez que estes seres interiores têm "suas próprias mentes", eles dizem e fazem coisas que são novas e surpreendentes para nós — em geral esclarecedoras, mas algumas vezes desagradáveis para nosso ego.

Apesar de ter os sonhos em alta consideração, Jung achava que a Imaginação Ativa era um caminho ainda mais efetivo para

o inconsciente. A diferença é esta: quando sonhamos, recebemos sinais do inconsciente, mas a mente consciente não participa. Quando acordamos, a mente consciente pode lembrar o sonho e refletir sobre seu significado, porém, durante o sonho, ela não pode participar ativamente. Na Imaginação Ativa, ao contrário, a mente consciente está desperta. Participa dos acontecimentos, conscientemente.

Nos sonhos, os eventos acontecem completamente no nível inconsciente. Na Imaginação Ativa, os eventos se sucedem em um nível *imaginativo*, que não é nem o consciente nem o inconsciente, mas um ponto de confluência, um solo comum onde ambos se encontram em termos igualitários e juntos criam uma experiência de vida que combina os elementos de ambos. Os dois níveis de consciência fluem um para o outro, no campo da imaginação, como dois rios que se fundem para formar uma corrente poderosa. Complementam-se um ao outro, começam a trabalhar juntos e, como resultado, nossa totalidade começa a se converter em unidade. O diálogo da mente consciente com o inconsciente dá origem a uma função transcendente, o *self*, que surge como a síntese dos dois.

É um fato curioso que o ato de sonhar diminua sensivelmente quando se pratica a Imaginação Ativa. Se você levar a sério esta técnica, como um método de meditação, você realmente assimilará o material do inconsciente sem que ele precise aparecer na forma onírica. Os assuntos que teriam vindo à tona nos sonhos são confrontados e elaborados através da Imaginação Ativa.

Por causa dessa relação entre os sonhos e a Imaginação Ativa, Jung costumava prescrever a Imaginação Ativa para pessoas que sonhavam demais, que eram dominadas por muitos sonhos todas as noites, e não conseguiam dar conta de todos eles através do trabalho interior. Quando começamos a praticar regularmente a Imaginação Ativa observamos que os sonhos diminuem em número, tornam-se mais diretos e concentrados e menos repetitivos. Quando você leva o problema para a Imaginação Ativa, os sonhos têm menos necessidade de se repetirem.

A essência da Imaginação Ativa é a *participação consciente* na experiência imaginativa. Esse tipo de imaginação é *ativa* porque o ego realmente vai até o mundo interior, anda e fala, confronta e argumenta, faz amigos ou briga com as pessoas que lá encontra. Conscientemente, você toma parte no drama da imaginação. Você se entrosa com os outros atores na conversa, troca pontos de vista,

participa de aventuras junto com eles e eventualmente aprende alguma coisa com cada um.

Este aspecto torna a Imaginação Ativa diferente da fantasia comum, *passiva*. A fantasia passiva é um sonhar acordado: é simplesmente se sentar e ficar observando o fluxo que desliza no fundo de sua mente, como se fosse cinema. Na fantasia passiva, você não participa conscientemente; você não reflete sobre o que está acontecendo, e não toma uma posição independente, ética, a respeito.

A fantasia passiva também apresenta imagens do inconsciente, mas, uma vez que não se pode entrar conscientemente dentro dela, é em geral uma perda de tempo e de energia. Os assuntos ou problemas que aparecem na fantasia não são resolvidos. Muitas dessas fantasias apenas se repetem, sempre e sempre, nos limites da mente, até que nos esgotam ou esgotam-se a si mesmas. Não existe evolução, porque o ego nunca confronta a situação da fantasia nem entra nela como uma força consciente, independente.

Um bom exemplo, é o fenômeno da *preocupação*. A preocupação é uma forma de fantasia passiva. A maioria de nós tem assuntos que nos preocupam dia após dia. Uma fantasia se desenrola em nossa mente; nela triunfamos e tudo acaba bem. Então manifesta-se a contra-fantasia, a fantasia da preocupação, na qual somos derrotados e humilhados. Enquanto ficarmos passivos, deixando as fantasias da preocupação nos dominarem, nunca haverá uma solução; porém, na Imaginação Ativa é possível ir ao encalço da preocupação, confrontá-la ativamente, travar um diálogo com ela, descobrir quem ou o quê está em conflito conosco, e fazer alguma coisa a respeito.

Você vai notar que em todos os exemplos da Imaginação Ativa a história é sempre contada na primeira pessoa: o "Eu" está sempre lá. "Eu" vou a certo lugar. "Eu" vejo a imagem. "Eu" interajo com ela. O "Eu" precisa estar lá, interagindo com os outros personagens, caso contrário o ego não estaria participando.

A imaginação não é *ativa* a menos que estejamos participando do drama com nossos sentimentos e emoções. "Eu" tenho uma reação sentimental: eu estou feliz com os acontecimentos, eu estou interessado, triste, ou zangado. O "Eu" precisa entrar no ato imaginativo tão intensamente quanto o faria se estivesse numa experiência exterior, física. Embora seja uma experiência simbólica, é, mesmo assim, uma experiência verdadeira que envolve sentimentos verdadeiros.

Por sua participação ativa, você converte o que poderia ter sido uma fantasia inconsciente, passiva, em um ato de imaginação altamente consciente, poderoso. Quando a Imaginação Ativa é realizada corretamente, diferentes partes de você, que estavam fragmentadas ou em conflito, são reunidas; ela o desperta vigorosamente para as vozes que estão dentro de você; e estabelece paz e cooperação entre o ego belicoso e o inconsciente.

A finalidade principal dessa técnica é proporcionar a comunicação entre o ego e as partes do inconsciente das quais geralmente nos desligamos. Quando praticamos a Imaginação Ativa, as coisas *mudam* na psique. O relacionamento entre o ego e o inconsciente é alterado. Se existir um desequilíbrio neurótico entre as atitudes do ego e os valores do inconsciente, a falha pode ser remediada, os opostos complementares podem ser reunidos. Ela nos recoloca no caminho da unidade, da percepção de uma totalidade mais ampla, simplesmente porque aprendemos a entrar em comunicação com o *self* interior.

EXEMPLO DE IMAGINAÇÃO ATIVA: CONVERSANDO COM O ARTISTA INTERIOR

Para deixar nossa discussão mais concreta desde o início, darei agora um exemplo de uma sessão de Imaginação Ativa, registrada por uma mulher. Este será o primeiro de uma série de exemplos que examinaremos nos próximos capítulos. Esses exemplos devem dar a você uma idéia melhor do que as pessoas em geral fazem, na prática, quando se sentam para uma experiência com a Imaginação Ativa: como a abordam, como a anotam, e as diferentes finalidades com que a Imaginação Ativa pode ser praticada como trabalho interior.

Um ponto deve ficar claro, a partir destes exemplos: não se deve tentar "enfeitar" a imaginação e fazê-la soar melhor, mais sistematizada ou "refinada". O objetivo é você realizar a experiência e registrar tudo o que aflora do seu inconsciente, honestamente, na sua forma bruta, espontânea. Não estamos criando uma obra literária para outros lerem. É um assunto privado entre você e seu próprio inconsciente, entre você e Deus, portanto, deixe que seja simples, rústico, incoerente, embaraçoso, belo, sem correções, da

forma que surgir espontaneamente do seu inconsciente. Os resultados serão mais honestos — e mais reais.

Eis um exemplo característico de Imaginação Ativa vindo de uma mulher que, certa noite, viu-se acordada na cama incapaz de dormir porque estava obcecada com a nova pintura da sua casa. Havia trabalhado à exaustão, escolhendo cores, comprando tintas, fazendo o serviço. E agora não conseguia dormir. As cores, e as mais diversas maneiras de combiná-las com os tecidos e a mobília, desfilavam em sua mente, noite a dentro, numa fantasia que não conseguia interromper.

Uma vez que já havia usado a Imaginação Ativa antes, ela pensou em entrar na imaginação para encontrar uma imagem que pudesse representar a obsessão. Queria encontrar a sua parte interior que estava obcecada e dialogar com ela.

Este é um exemplo de um uso excelente da Imaginação Ativa: *personificar um conteúdo invisível do inconsciente* e trazê-lo à superfície, na forma de imagem, de maneira a poder dialogar e lidar com ele.

Com freqüência, temos algo vago e invisível no inconsciente que nos incomoda. Sentimos o conflito bem à flor do inconsciente, porém, não podemos ver o que está acontecendo. Não conseguimos associá-lo com nada específico ou concreto. Sentimos seu efeito mas, por outro lado, é tão vago e amorfo que não podemos controlá-lo. Algumas vezes é uma irritação inexplicável, instável. Não sabemos dizer porque estamos irritados, nem com o quê — só o sentimos. Humores, preocupações, depressões, inflações e obsessões, todos pertencem a esta categoria.

Quando assim acontece, podemos ir ao inconsciente pela imaginação e pedir ao conteúdo invisível para que se personifique. Pode-se começar a Imaginação Ativa perguntando: "Onde está a obsessão? Quem está obsedado? De onde vem este sentimento? Quem é, dentro de mim, que se sente assim? Qual sua imagem? Com o que ele, ou ela, se parece?"

Se você fizer isso, uma imagem, com o tempo, aparecerá na sua mente. A imagem pode personificar a própria obsessão ou pode representar a parte de você que está gerando o efeito — aquela que está obsedada, deprimida, melancólica ou irritada.

Assim foi a experiência da mulher, da maneira como lhe surgiu no meio da noite. Ela escreveu algumas notas explicativas mais tarde, as quais estão entre parênteses; as que não estão, foi

o que ela escreveu em seu caderno naquela noite, à medida que surgiram na sua imaginação.

(Enquanto refazíamos a pintura do interior da casa, surgiu uma exuberância de cores e desenhos, texturas e proporções. À medida que as idéias progrediam, entretanto, este "interesse" dominou completamente a minha mente. Estava incapacitada de dormir, mantendo-me desperta numa fantasia sem fim de paletas cheias de cores e arranjos de desenhos. O que começara como um projeto interessante tornou-se uma obsessão.

O processo ganhou vida por si próprio; estava se aproveitando de todos os meus recursos e funcionava completamente fora do meu controle consciente. Apesar de liberar bastante energia, eu estava esgotada. Estava impaciente e irritável para com meu marido, que não podia entender tamanha excitação.

Não era suficiente disciplinar a mim mesma, rotular essa grande energia em mim como um *animus* "negativo" ou como uma fixação. Embora sentisse esta obsessão como uma força "negativa", percebi que não era tão negativa, mas sim fora de proporção. Ali havia uma nova fonte de vitalidade que não tinha sido tocada. Controlá-la através do comportamento apenas levaria à repressão dessa nova fonte, forçando-a de volta à sombra. Perderia o acesso a ela. Então perguntei: "Que é isso que de repente tomou conta de mim?" No meio da noite iniciei um diálogo com essa "energia" dentro de mim, para saber quem era e o quê queria.)

Minha Imaginação Ativa

(Como anotei no meu caderno, *E* representa "ego", minha mente consciente falando. *AJ* representa a voz que se revelou, após certo tempo, como sendo um artista japonês. De início não pude ver a figura que falava.)

E: Que está acontecendo aqui? Estou sendo tomada por uma força desconhecida. Não posso dormir com essa barreira de cores diante de meus olhos. Que você está fazendo? Que você quer? Quem é você?

(Voz): (Soando como uma voz feminina na minha imaginação.) As cores são bonitas. Veja o efeito. Veja como evocam diferentes aspectos da natureza. Estas, em particular, combinam tão bem com os tons da madeira das estantes...

E: Desculpe-me. Sim, é realmente lindo, mas estou muito esgotada e tenho outros assuntos na vida com que me preocupar. Tenho outras coisas para equilibrar com esse esforço. Você está assumindo o controle. (Nesse ponto comecei a perceber que a voz feminina dentro de mim não estava tão obcecada, mas sim entusiasmada pelas cores.)

(Voz): Tenho uma idéia clara do que se quer criar aqui. Estou tentando encontrar os meios certos. Precisamos encontrar o tecido certo, a tinta e o desenho para materializá-lo, para torná-lo físico.

E: Está bem. Mas precisa fazê-lo a noite inteira???

AJ: Oh, sim. Sei o que quer dizer.
(A figura ficou mais nítida para mim. Era uma figura japonesa. De início parecia uma figura masculina, mas agora vejo que não é nem masculina nem feminina, mas andrógina. Senti que era um artista, vestido com um traje Zen budista, de cor laranja. O ente permaneceu em silêncio, como que magoado. De repente, estou "no rastro" da personalidade dessa criatura, e "sei" que tem sensibilidade e uma visão que provém de uma apreciação meticulosa da natureza física. Sinto que não quero perdê-la. Sinto minha irritação e frustração desaparecendo. Estou ficando muito interessada nessa criatura.)

E: Por favor, não se retire. Não estou com raiva. Podemos chegar a um acordo vantajoso para nós ambos. Por que está me pressionando tanto?

AJ: Estou com medo.

E: Medo de quê?

AJ: Estou com medo de ser aprisionado outra vez.

E: Aprisionado?

AJ: Existem muito poucas oportunidades para eu me expressar. Parece que preciso trabalhar muito depressa e intensamente, enquanto a porta está aberta para mim. Logo tudo acabará e eu serei aprisionado outra vez.

E: Começo a perceber o que você quer dizer. Na minha vida tem havido poucas oportunidades para você aparecer, tão poucas que eu nem sabia que você existia. A cultura em que vivo não permite um espaço para você. E eu não me separei da minha cultura, neste aspecto, para favorecê-lo.

AJ: Isso é verdade. Sinto que estou me acabando. Esta pode ser minha única oportunidade.

E: Não precisa ser. Se eu providenciar outros meios para você, outros caminhos para expressar a si mesmo, você se sentirá menos desesperado? Poderia diminuir sua intensidade?

AJ: Sim...
(Houve uma longa pausa. Então a criatura falou muito suavemente.)
Você... sabe o que isto implica?

E: (Sinto-me apreensiva. Estou perto de me comprometer com algo e talvez não possa voltar atrás.) Acho que sim. Sei que não tem sido fácil para mim permitir-me esforços puramente criativos no mundo físico das sensações. Sempre deixo o senso prático predominar. Sempre estou sob a pressão do meu trabalho, de minhas responsabilidades.

AJ: Tenho tentado me expressar através de você mas, na maioria das vezes, esses assuntos "práticos" sempre vencem. A alegria pura de criar, de viver no lado físico da vida é completa em si mesma — sem expectativa de resultado ou dos assim chamados benefícios práticos.

E: É verdade. E, considerando os meus condicionamentos e minhas atitudes dominantes, sei que você tem de me incomodar para chamar minha atenção. Vejo que tenho de permanecer independente dos valores consumistas que me cercam e me dominam. Preciso lidar com essa negativa mentalidade masculina de produzir, que apóia essas idéias e atropela tudo o mais. Ela usa meu medo do fracasso, minha ânsia de me sair bem. É preciso enfrentar esse *desejo* — que escapa ao meu controle — de produzir, de ter sucesso no meu trabalho. Preciso voltar-me para os valores relacionados à arte, com a expressão artística no mundo físico, e preciso reservar um espaço para você. Mais diretamente, preciso providenciar logo um meio de expressão para você. Que você sugere?

AJ: Algo como cerâmica, aquarela. Plantar. Fazer arranjos de flores. Ou você pode fazer alguma coisa menos formal. Só quero que possamos trabalhar e lidar com forma, cor e aspectos do mundo físico.

E: Ótimo. Vou precisar de sua ajuda, também. Preciso de sua noção do valor do mundo das sensações para me fortalecer contra os preconceitos que me dominavam.

AJ: Você só precisa ficar bem tranqüila e me chamar, que responderei. Voltarei a encontrar você.

Há uma nota de rodapé interessante a respeito desta sessão de Imaginação Ativa: a reação sensível e as lições que esta mulher tirou de sua experiência:

"Evitei usar a linguagem na qual esta Imaginação Ativa se expressou. Todos aqueles clichês sobre "criatividade" e "mexer" com cerâmica e "mexer" com aquarelas, me pareceram vulgares. Entretanto, também compreendi que não importa como a linguagem surgiu e que não importa se me senti como uma excêntrica ou uma tola, o meu lado físico e sensível tinha de ser alimentado. Tinha de lidar com aquela parte minha nos seus próprios termos e fazer o que ela precisava de mim, dentro do razoável.

A figura do artista japonês me fez ver o grau em que minha cultura desencoraja a noção do belo. Essa cultura está interessada só na produtividade e no empirismo. Não confere nenhum valor ao *ser*, em oposição ao *fazer*. Não dá nenhum valor à beleza pela beleza, sem finalidade utilitária. O diálogo com esse aliado recém-descoberto levou-me a uma longa investigação sobre o preconceito cultural que absorvi por ter nascido aqui. Ajudou-me a separar minha natureza individual da coletiva. Em outras palavras, ele foi parte do meu processo de individuação."

Como resultado desta Imaginação Ativa, a mulher descobriu um mundo novo que se abria para ela. Ela conversou muitas vezes com essa figura interior do artista japonês. Começou a ter aulas de cerâmica. Passa um certo período de tempo, todas as semanas, trabalhando em seu jardim, ou no atelier de cerâmica, e em outras atividades físicas ou artísticas que lhe trazem um senso de beleza e a colocam em contato com os valores femininos, ligados à terra.

Como você percebeu pelo diálogo, ela tinha estado tão presa ao trabalho mental — pensando, analisando, produzindo — que não havia espaço na sua vida para o lado físico, o reino da beleza física, a sensação de estar ligada, através do corpo físico, à terra, às plantas, às cores e texturas que inebriam seu monge Zen interior.

Assim, ela tirou uma profunda satisfação de tudo isso, um conhecimento de estar alimentando uma parte dela mesma que estava à míngua. E a noção de quem ela é foi ampliada na mesma proporção. Ela pode ir muito além do que sempre imaginou.

Qualquer característica dentro de você pode ser personalizada dessa forma e persuadida a se revestir de uma imagem, de modo que você possa interagir com ela. Se você sentir um desequilíbrio, pode dirigir-se à imaginação e pedir para que ele se personifique através de uma imagem. Se de forma indefinida você sentir um certo humor controlando-o, pode fazer o mesmo — é a

imagem que lhe dá um ponto de partida —, pode travar um diálogo, pode interagir e levar a alguma espécie de entendimento.

No exemplo apresentado, encontramos todos os elementos básicos necessários para uma boa Imaginação Ativa. Gostaria que você observasse que toda essa experiência começou com uma espécie de fantasia passiva. Enquanto a mulher permanecia deitada na cama, as cores e as imagens de infinitas possibilidades flutuavam diante de seus olhos. Naquele momento, ela era uma mera espectadora possuída pela fantasia.

Ela só conseguiu converter essa fantasia em Imaginação Ativa precisamente no momento em que saiu dela conscientemente, como uma força independente, com existência própria, e então passou a desempenhar um papel ativo. Começou a fazer algumas perguntas e esperar algumas respostas. Ela procurou quem estava por trás daquilo tudo, quem estava gerando aquela corrente de fantasia. Como resultado, a imagem se configurou e a conversa pôde começar.

Outra indicação de que isso é Imaginação Ativa real é que seus *sentimentos* estavam envolvidos com o que estava acontecendo, ela estava transtornada com a situação, mas também ficou interessada e comovida quando descobriu uma parte forte de si mesma que tinha sido ignorada e reprimida. Ela avaliou-a, apreciou-a, usou o seu sentir para com ela. Isso é mostrado, não só pelo que disse, mas por ter *feito alguma coisa,* depois, para honrar essa parte de si mesma.

Outro fator importante foi sua boa vontade em escutar aquela pessoa do seu inconsciente. Ela não tentou nem dominar nem se sobrepor à voz interior; dispôs-se a deixá-la falar e aprendeu com ela.

Existem muitos conceitos relativos à Imaginação Ativa a serem explorados nos próximos capítulos. Mas já neste exemplo temos princípios básicos necessários para praticar uma genuína Imaginação Ativa. Se você os mantiver firmes em sua mente, já está no caminho que vai levá-lo ao entendimento e bom uso desta elevada técnica.

QUANDO VOCÊ TENTA FORJAR

Um novo paciente veio fazer análise comigo. Era um homem inteligente, mas pude sentir que também era um "tratante". Pude

senti-lo quando ele entrou para sua primeira sessão, até mesmo pela sua maneira de olhar.

Não aconteceu nada nas primeiras sessões. Ele não se lembrava dos sonhos e não havia nenhuma discussão significativa. Eu me perguntava por que ele estava interessado em fazer análise. Então, falei-lhe sobre Imaginação Ativa, achando que esse poderia ser o meio de abrir seu inconsciente e descobrir o que se estava passando dentro dele.

De início, nada aconteceu. Nenhuma Imaginação Ativa. Expliquei as quatro etapas e disse: "Vá e faça alguma coisa com sua imaginação — qualquer coisa! Pelo menos anote no seu diário. Começaremos daí!"

Na semana seguinte ele voltou com aquele brilho nos olhos, outra vez. Eu sabia que ele estava tramando alguma coisa. Ele havia escrito duas páginas de Imaginação Ativa. Era um material de arrepiar os cabelos. Um melodrama puro, uma mistura de "Os Perigos de Paulina" e duas gerações de "A Caldeira do Diabo", tudo fundido numa só peça.

Depois disso, semana após semana, ele trouxe suas páginas de Imaginação Ativa. Os eventos se tornaram mais intensos, mais desesperados. Eram batalhas dantescas entre as trevas e a luz, vilões e vítimas, heroínas perseguidas, intrigas escandalosas e traições. Havia a pobre garota que cruzava um rio congelado, pulando de uma camada de gelo para outra, com o bebê no colo e o vilão atrás dela, em louca perseguição.

Semana após semana, isso continuou e eu quase não dizia nada. Tudo estava sendo registrado, e eu observava para descobrir aonde ia dar todo esse drama interior, o que poderia sair daí.

Um dia ele entrou e dramaticamente atirou o último capítulo da sua Imaginação Ativa. Ali estava um terrível, mas também maravilhoso, desfecho da trama. Quando acabei de ler, ele disse: "Eis aí, seu estúpido! Estive me divertindo às suas custas, todo o tempo. Estive forjando a coisa toda para fazer você de idiota. Não há uma palavra de verdade no que escrevi!"

Eu não disse nada, mas pensei: "Bem, não é a primeira vez que alguém me faz de idiota." Então, sentei-me, apenas, e esperei. Olhei para ele e nunca hei de esquecer a mudança que se processou em seu rosto. A expressão triunfante, pouco a pouco, mudou para uma de horror. Lágrimas lhe vieram aos olhos e ele disse:

"Dane-se, dane-se, desgraçado! Você me enganou. Era tudo verdade, e eu não sabia." E foi embora.

Veja você, mesmo quando ele tentava forjar sua "falsa" história, de forma a me fazer de idiota e a ridicularizar todo o processo, a história "falsa" tinha de sair de dentro dele mesmo, de suas próprias "entranhas" psicológicas, tal como era. Enquanto pensava estar inventando algo, estava extravasando o conteúdo secreto do seu ser interior.

Aquele vilão horrível da história, nada mais era do que o embusteiro que lhe conferia o brilho matreiro dos olhos e que, do seu esconderijo, conseguia controlá-lo tão fortemente — o mesmo embusteiro que acreditava que a finalidade da análise era fazer do analista um idiota. As heroínas perseguidas nada mais eram do que seu próprio lado feminino interior: sua vida interior, sua vida sensível, tinha sido despachada para uma pequena montanha de gelo. Todas as intrigas, as vítimas inocentes, as tragédias e as aventuras eram um reflexo involuntário dos terríveis conflitos que assolavam sua própria alma.

Ele tentou enganar. Mas, acidentalmente, nesse processo ele fez Imaginação Ativa, vivenciou os símbolos do inconsciente e ela, finalmente, colocou-o frente a frente com o seu interior. Ele nunca mais voltou a ser exatamente o mesmo.

Sempre que inicio um paciente na Imaginação Ativa, recebo uma série de perguntas: "Como vou saber se não estou fazendo de tudo isso uma farsa?" "Como posso falar com alguém que é apenas uma invenção da minha imaginação?" Pela minha experiência, estou convencido de que é praticamente impossível produzir qualquer coisa na imaginação que não seja uma representação autêntica de alguma coisa do inconsciente. A função integral da imaginação é trazer o material do inconsciente, vesti-lo com imagens e transmiti-lo à mente consciente. Tudo que vem da imaginação deve ter vivido em algum lugar na teia do inconsciente, antes de receber uma forma-imagem, através da imaginação.

Mesmo que uma pessoa seja leviana e, deliberadamente, tente inventar algo, forjar alguma coisa boba e estúpida, imaginar uma mera ficção, o material que vem através da imaginação ainda representa alguma parte escondida desse indivíduo. Ele não é feito de vento, ele vem de algum lugar interior da pessoa que está produzindo as imagens.

A verdadeira questão não é a autenticidade das imagens, mas sim "*O que faço com elas*?" É fácil interpretá-las mal ou empregá-las mal. Porém, muitas pessoas nunca chegam à verdadeira questão do que fazer com a revelação do inconsciente, porque ficam paradas, duvidando de sua autenticidade.

Certa vez, após uma conferência, um homem me perguntou: "Mas como vou saber que não estou apenas falando com meu superego?" Algumas vezes, você *está* falando com o superego ou com essa parte da psique que pode ser chamada de superego. Ela cita as leis e lhe diz para se ajustar às idéias de certo e errado que seus pais lhe deram, às idéias convencionais da sua cultura. Talvez você, como uma consciência individual em evolução, lhe esteja respondendo, dizendo-lhe que temos de questionar essas coisas e pensar por nós mesmos. O ponto é que você está falando com uma parte de *você mesmo* — e esse é exatamente o nosso objetivo.

Outro paciente me disse: "Mas eu sinto apenas que estou falando comigo mesmo." Minha resposta foi: "Ótimo; você está falando com suas várias partes. É isso mesmo."

Se você sentir que está falando consigo mesmo, excelente! Se sentir que está "inventando", como meu astucioso paciente, isso é bom. O que quer que invente, virá do inconsciente; será uma das suas personalidades interiores falando. Afinal de contas, tudo que é necessário é que você escreva o que tem a dizer, escreva o que as pessoas interiores também têm a dizer e o que vocês fazem em conjunto. Quando começar a ver sua imaginação pelo que ela realmente é, você perceberá que ela reflete o mundo interior do seu inconsciente com a mesma fidelidade de um perfeito espelho.

IMAGINAÇÃO ATIVA COMO JORNADA MÍTICA

A Imaginação Ativa do exemplo seguinte é bem diferente do que já vimos até aqui. Às vezes, quando as pessoas começam uma série de Imaginação Ativa, o que surge tem muito pouco que ver com qualquer assunto imediato de sua vida pessoal. Como neste exemplo, suas experiências parecem muito mais com uma aventura mítica, uma viagem ao reino arquetípico, que as leva à corte do Rei Artur ou a uma clareira da Grécia antiga, no tempo em que os deuses andavam à vista de todos.

A menos que compreendamos que tais aventuras são experiências simbólicas de algum tema grandioso que está sendo representado no inconsciente, poderemos tirar conclusões erradas. Podemos pensar que foi um simples entretenimento, alguma história fictícia que o escritor compôs ao acaso, meramente por diversão. Como veremos, o exemplo a seguir soa como o começo de um grande mito — uma viagem para uma terra onde o mal está em ação, uma jornada heróica para ajudar uma rainha indefesa, uma missão de cuidar dos doentes e feridos.

Mas a história não é fictícia, no sentido mais profundo, pois cada detalhe é absolutamente verdadeiro para quem está passando por ela, na imaginação. Algumas vezes, as grandes obras de ficção começam com a Imaginação Ativa, mas no momento em que a história surge da mente do autor, não é ficção; é uma representação real da dinâmica profunda do inconsciente, expressando-se simbolicamente através da imaginação.

Se você se descobrir caminhando com um guia interior e sendo levado a uma aventura mítica, será útil para você compreender que este é um meio legítimo e excelente de vivenciar partes suas que não podem ser vivenciadas na sua vida cotidiana, física. Tais viagens míticas também podem ser rituais de passagem: à

medida que ascendemos de um nível de maturidade para outro, há sempre algum grande tema arquetípico que precisa ser confrontado, algum conflito que precisa ser resolvido em níveis profundos, dos quais pouco conhecemos.

Cada um de nós tem todos os grandes temas arquetípicos escondidos no interior. Todos nós temos as sementes de uma jornada heróica; precisamos vivenciá-la algum dia, em algum nível. Cada um de nós tem a jornada e as tarefas de Psiquê, o encontro com Eros e Afrodite, montados em algum lugar dentro de nossa estrutura interior. Não podemos evitar estes *leitmotivs* arquetípicos; precisamos expressá-los e vivenciá-los.

A Imaginação Ativa é um dos melhores e mais legítimos níveis para viver essas experiências. Poucas pessoas estão aptas a partir para as selvas da Amazônia ou tomar parte em uma revolução ou tornar-se correspondentes de guerra para, de alguma forma, viver a missão heróica, ao nível exterior. Muitos de nós, pelo contrário, têm relacionamentos, compromissos, família e todas as limitações normais, práticas, que nos impedem de extroverter esse grande sistema de energia dentro de nós. Assim, o que fazer?

O homem deste exemplo é um profissional, com um escritório e uma programação diária bem movimentada. Tem uma família e outras pessoas que dependem dele. Não poderia, nem deveria, romper com tudo isso para lançar-se em terras feudais, procurando uma rainha para defender. Mas, dentro de sua alma, ele tem também a vida de um homem da renascença, um herói e um curandeiro. Ele tem a batalha arquetípica da luz e das trevas, da alma feminina e da ânsia masculina de poder, da visão prática externa e da visão interior, mística. Estes grandes temas vivem no seu inconsciente, mas são maiores que qualquer outra coisa que esteja acontecendo na sua vida local, pessoal. Expressam a si mesmos na magnitude da aventura mítica que surge de sua imaginação.

Este exemplo representa apenas uma dentre uma longa série de sessões de Imaginação Ativa que este homem realizou sobre o tema. Todos os dias, ou sempre que tem tempo, ele volta a ela, retomando-a de onde tinha parado, e continua a saga que se desenrola dentro dele. Muitas vezes é assim, na Imaginação Ativa. Você tem uma aventura em ação, ou uma conversa profunda com um personagem interior, e você vai se ver voltando ao mesmo ponto, vezes seguidas, para continuar de onde parou. Desta forma, a série pode continuar por dias, semanas e até meses.

Antes de começarmos, há algumas coisas a que você deve dar atenção: primeiro, observe, por favor, a forma pela qual esse homem *inicia* a Imaginação Ativa. Ele vai a uma ponte situada em um lugar semelhante à Europa, na época Renascentista, e lá encontra o "homem do chapéu de plumas, o homem da Renascença, que é seu guia e mentor". Ir a um lugar determinado na imaginação e encontrar-se com um guia (a quem, em geral, chamamos de *psicopompo*, porque nos guia através da psique), é um recurso que permite a você iniciar cada experiência de Imaginação Ativa, de uma forma direta e rápida.

Segundo, gostaria que você observasse que esse homem adotou um ritual especial para ficar transitando entre o mundo do sonho e da imaginação e o mundo exterior da vida humana. Quando está pronto para ir ao mundo interior, pela Imaginação Ativa, ele veste um hábito azul de monge, na sua imaginação. Isto simboliza, para ele, sua intenção de entrar no seu mundo interior e em uma experiência religiosa. Quando está pronto para deixar o mundo da imaginação e voltar ao mundo dos homens, ele se levanta de sua escrivaninha e coloca uma camisa de flanela xadrez que sua esposa lhe deu. Ao colocar a camisa, ele reafirma seu outro compromisso, com sua esposa, sua família, o mundo terreno da vida humana, física, de todo dia.

Agora, eis a sessão de Imaginação Ativa como foi registrada em seu caderno de notas.

(Cumprimentos do homem com o chapéu de plumas, o homem da Renascença, que é guia e mentor. Ele está com o seu bastão e me saúda na ponte. Eu trouxe minha lanterna e uma mochila).

Homem — Saudações! Trago-lhe boas novas. O tempo está bom para nossa viagem esta noite. Entretanto, precisamos começar já, pois as coisas podem mudar rapidamente neste mundo. Vamos começar enquanto temos a energia.

Eu — Estou pronto para iniciar nossa jornada e disponho-me a levá-la até o final. Começo na boa fé de que meus atos agradarão ao destino, e que ele me será favorável.

Homem Comecemos, então, e lembre-se: mesmo o menor dos esforços tem valor... o que importa é que perseveremos. Estou aqui para ajudá-lo nesta jornada. Vamos tomar as primeiras providências, juntos, e estabelecer nosso caminho. Lembre-se de uma coisa: o que importa no seu mundo não tem importância aqui.

Eu Aqui sou apenas um visitante. Moro no mundo físico e lá tenho responsabilidades que podem exigir minha volta. Avisarei quando assim for, pois deverei partir em seguida. Para indicá-lo, vestirei a camisa de flanela xadrez que minha esposa me deu e então sairei. E, para entrar no seu mundo, vestirei meu hábito azul de monge. Este será o ritual. Virei aqui sempre que puder, sem prejudicar meus relacionamentos e responsabilidades exteriores.

Homem De acordo. Este é um bom ritual e não ofende a mim ou à dama a quem sirvo, que me enviou à sua procura.

Eu Por que ela o enviou à minha procura?

Homem Ela precisa de sua ajuda, de sua assistência. Há problemas nas suas terras. Os tempos estão difíceis, o mal está grassando. Ela precisa de sua ajuda, toda ajuda que puder oferecer-lhe.

Eu Farei o melhor que puder.

Homem Ela aprecia isso... e o ama por isso. Tenho sido fiel a ela por muitos anos.

Eu Como você a conheceu?

Homem Eu servia ao meu rei que morreu recentemente. Ele era solteiro quando comecei a servi-lo, vinte e cinco anos atrás. Casou-se com a rainha no ano seguinte: ele havia convidado um senhor vizinho para caçar em suas terras, em agradecimento a algum pequeno favor que este lhe havia prestado.

Quando este senhor veio, trouxe a filha, quinze anos mais jovem que o rei, que enamorou-se dela e a cortejou durante sua estada de duas semanas. Casaram-se e, sempre leal ao meu serviço, permaneci próximo à rainha. A saúde do rei decaiu nos últimos dois anos antes de sua morte e, é claro, seus inimigos tentaram aproveitar-se desse fato. O exército e a nobreza têm sido fiéis e resistem bravamente, mas parece haver algum mal que se alastra sutilmente e a rainha o percebe.

Eu Por que ela pediu minha ajuda?

Homem Porque uma nova estrela apareceu a leste, em nosso céu; ela tem quatro pontas e nunca havíamos visto tal tipo de estrela, antes. A rainha mantém um ancião sábio para aconselhá-la nestes assuntos. Ele aconselhou-nos a aguardar no ponto do horizonte onde a estrela apareceu. Acontece que é exatamente nesta ponte onde eu o encontrei. Nós o chamamos e você apareceu. Nós o chamamos em seus sonhos.
(Nesse momento tive de interromper nossa longa caminhada. Vesti minha camisa de flanela xadrez para retomar meus negócios no mundo exterior.)
(Mais tarde, voltei. Vesti o hábito azul de monge para entrar no mundo interior, novamente, e encontrar o homem com chapéu de plumas.)

Eu Estou de volta.

Homem Recomecemos outra vez a nossa jornada. Em resumo, esta é a história daquela a quem vim a conhecer e a servir — a rainha — e do mal que está por perto desde a morte do meu rei.

Eu Que tipo de mal?

Homem Um mal terrível! Um mal que precisa ser detido. Uma pequena vila foi pilhada, os homens, mortos a fio de espada, as crianças do sexo masculino foram mortas, as mulheres, violentadas, os bebês, abandonados. No total, trinta pessoas assassinadas

cruelmente. E, para agravar a situação, os assassinos estavam vestidos como os homens do rei, e o rumor que corre entre as cidades é que a rainha é uma feiticeira que quer dominá-los e roubar suas terras. Mas eu conheço a rainha. Ela é boa, e tal maldade iria contra a sua natureza. Ela tem uma filhinha de oito anos de idade. É uma mulher carinhosa. A rainha enviou seus homens em busca dos vilões, mas não teve a sorte de os encontrar até agora.

Eu Isso é tudo?

Homem Não! Uma estranha doença apareceu. Duas crianças morreram e ninguém jamais tinha visto coisa igual: com um doce perfume nos lábios, porém mortas. E há uma menina nessa cidade à nossa frente, que parece estar às portas da morte. Tem os pés inchados e febre... E definha.

(Chegamos às cercanias da cidade e avistamos uma cabana; dentro dela o fogo está aceso. O homem bate e nós entramos. O pai e a mãe estão perturbados e cansados; há lágrimas nos olhos dela. São pessoas enrijecidas, desgastadas, cujo maior bem é a filha, essa menina talvez com oito anos de idade, cabelos loiros e feições que seriam bonitas, se ela não estivesse tão doente. Ela está muito pálida, com olheiras profundas e respiração cansada. Tem febre e agita-se com calafrios. Está doente há três dias, e seus pais não sabem a causa. Seu pé esquerdo está inchado. O homem me apresenta como alguém que vem para curá-la. Os olhos de todos parecem suplicar ajuda. (Despimos a menina. Eu a examino e acho tudo normal, exceto um pequeno ponto na planta do pé esquerdo. Há pus. Eu lhes digo para segurar a menina. A mãe desfalece à vista da minha faca, mas o pai e o meu guia seguram-na enquanto lanceto seu pé. Sai uma grande quantidade de pus. Encontro, imersa na carne, uma ponta de flecha, feita de pedra e coberta com uma substância resinosa ne-

gra. Eu a guardo, cuidadosamente embrulhada. Dou um banho frio na menina. Digo à família para ferver água, para podermos lavar a ferida. Limpamos a ferida. Então, eu lhes ensino como usar as bandagens, fervendo-as, secando-as ao sol e aplicando-as para limpar a ferida; digo-lhes para lhe dar caldo feito de carne. Digo-lhes que preciso sair e voltar ao meu mundo, mas que retornarei mais tarde. Digo-lhes que ela vai viver. Coloco minha camisa de flanela xadrez e saio do mundo interior.)

Este trecho nos apresenta uma finalidade completamente diferente para a qual a Imaginação Ativa pode ser usada, em um outro estilo. A finalidade, neste exemplo, não é resolver algum problema ou conflito imediato no nível pessoal. É, antes, abrir um espaço na vida da pessoa onde os grandes temas arquetípicos possam ser vivenciados.

Este tipo de Imaginação Ativa nos liga à eterna dança cósmica dos arquétipos que se processa ao nível do inconsciente. É uma maneira de descobrir como esses sistemas universais de energia fluem através de nós, como indivíduos; como eles se particularizam e se expressam de uma forma especial e única, dentro do recipiente de nossa personalidade individual. Eles parecem distantes e impessoais; parecem não ter nada a ver com nossa vida pessoal imediata. No entanto, são os blocos de construção da nossa personalidade e das nossas experiências na vida. São os elementos que nos compõem.

Praticando a Imaginação Ativa, deixando que os temas arquetípicos tomem a forma simbólica e participando do drama, transformamos a situação. As forças arquetípicas não mais atuarão nos bastidores, fora da visão, no Inconsciente Coletivo, mas virão ao nível consciente da imaginação. Nós, sob a forma de nosso ego, participamos de fato da representação dos arquétipos e influenciamos mesmo o desenrolar do drama. No sentido mais profundo, esta interação simbólica com os arquétipos nos coloca na posição privilegiada de desempenhar um papel na elaboração do destino.

Não podemos, de pronto, dizer onde, na estrutura deste homem, se esconde a cândida rainha oprimida pela ânsia masculina de poder. Não podemos dizer onde está a menina que foi ferida

pela flecha envenenada. Nem é particularmente útil analisar essas coisas, pois o ponto principal da Imaginação Ativa é que ela seja *vivenciada*. Ao contrário do trabalho com os sonhos, no qual é muito importante analisar e extrair os significados dos símbolos, pode ser contraproducente, na Imaginação Ativa, você se distrair pensando demais sobre o que os símbolos podem significar em termos psicológicos. A magia da Imaginação Ativa vem da própria experiência. Uma vez que a série de Imaginação Ativa chegue à sua resolução, é permitido extrair significados e tentar compreender o que os símbolos querem expressar. Portanto, não deixe o pensamento analítico se intrometer no meio da experiência, enquanto ela acontece.

Em todos *nós*, a mesma rainha arquetípica e a mesma menina doente lutam para sobreviver, presas em uma momentosa batalha de poder, travada continuamente, longe do tempo e longe de nossas vistas, em terras fronteiriças, nos limites entre a psique pessoal e o inconsciente coletivo.

Enquanto deixarmos a batalha lá, em um reino crepuscular nas fronteiras do universo, não podemos levar esta dinâmica a uma resolução. Mas, ao darmos a este conflito cósmico — de luz e trevas, feminino e masculino, rainha e vilão — uma forma simbólica, ao trazê-lo à superfície, possibilitamos ao ego tornar-se consciente deste imenso jogo de forças. Ele pode participar do drama cósmico, desempenhar seu papel e ter a sua fala e, de fato, influenciar o resultado deste longo processo. Torna-se possível, consciente e voluntariamente, entrar na vida dos arquétipos que nos cercam, em vez de nos sentarmos indefesos e mudos, manejados por poderes que não podemos ver nem entender.

À primeira vista, isso pode parecer meio esotérico ou desligado da "vida real". Mas pode ter certeza de que o ato de participação deste homem no grande épico arquetípico, a cura da menina doente, sua ida em auxílio da rainha indefesa, fará diferença em sua vida. Alguma coisa específica e real foi curada, bem lá no fundo, como resposta a um ato simbólico desta natureza.

Isso alterará profundamente, a longo prazo, o curso de sua vida, os contornos do seu caráter. Ele estará, em um futuro, agindo a partir de um centro diferente, caso mantenha esta Imaginação Ativa, produzindo um equilíbrio diferente entre os poderes que o compõem e lhe conferem energia. Sua atitude vai mudar; suas opções serão outras: ele será diferente.

O MÉTODO DAS QUATRO ETAPAS PARA A IMAGINAÇÃO ATIVA

Dou início agora à apresentação de um método de quatro etapas, que você poderá usar para iniciar-se na prática da Imaginação Ativa. Neste capítulo falarei sobre o método de forma geral e também sobre o que você precisa fazer como preparação para a prática da Imaginação Ativa. Por exemplo, é necessário saber onde você vai trabalhar; é preciso estabelecer alguma privacidade, e é preciso decidir como você vai registrar a Imaginação Ativa.

Eis aqui as quatro etapas:

1 — Convidar o inconsciente
2 — Dialogar e vivenciar
3 — Acrescentar o elemento ético dos valores
4 — Concretizar pelo ritual físico.

A Dra. Marie Louise Von Franz mostrou que a Imaginação Ativa naturalmente cai em quatro estágios básicos.(1) Pessoas diferentes vão praticar estes estágios de formas ligeiramente diferentes. Com estas quatro etapas básicas, tentei formular um método ordenado que permitisse à maioria das pessoas encontrar um meio de percorrer os estágios da Imaginação Ativa, sem ficarem paralisadas ou intimidadas.

Da mesma forma que para o trabalho com os sonhos, é de grande valia ter um procedimento estabelecido, uma série de etapas a ser seguida de forma ordenada, que permita às pessoas superar os obstáculos, as confusões e as indecisões que algumas vezes as impedem de começar ou seguir adiante.

---

(1) Estes quatro estágios são: 1) Esvaziar a mente; 2) Deixar o inconsciente fluir no vácuo; 3) Incluir o elemento ético; 4) Integrar a imaginação na vida diária. (Panarian Conference, Los Angeles, 1979 — conferência não publicada.)

ESCOLHENDO UM MÉTODO FÍSICO PARA REGISTRAR A IMAGINAÇÃO

Antes de entrarmos nas quatro etapas, é vital que você deixe bem resolvidos os detalhes físicos do método. Você precisa estabelecer o estágio físico e decidir como vai registrar a sua Imaginação Ativa.

Esses detalhes são mais importantes do que você imagina. Muitas pessoas desistem da Imaginação Ativa antes de começarem, porque não conseguem achar um meio conveniente de anotar a imaginação à medida que ela flui.

Já falamos sobre a importância de se escrever o trabalho interior. Isso é ainda mais verdadeiro para a Imaginação Ativa. Seu diálogo interior deve ser escrito ou datilografado. Essa é sua maior proteção para que você não caia em apenas mais uma fantasia passiva. Escrever vai ajudá-lo a concentrar-se no que está fazendo e não se desviar para devaneios ao acaso. Permite registrar o que é dito e o que é feito de maneira que você poderá lembrar e assimilar a experiência mais tarde.

Escrever não é o único modo de registrar a Imaginação Ativa. Mais adiante, vou mencionar outras formas, mas para a maioria das pessoas, escrever é a forma mais fácil e mais eficiente.

COMO ESCREVER

Os dois exemplos de Imaginação Ativa apresentados mostram uma maneira típica de anotar a imaginação. No primeiro exemplo, a mulher usou o caderno de notas e escreveu tudo à mão. Ela indicou quem estava falando por uma abreviatura na margem: *E* representava o ego (significando ela mesma) e AJ, o artista japonês com quem dialogou.

Eu uso uma máquina de escrever para registrar minha própria imaginação. Se você maneja uma máquina com eficiência, ela pode ser de muita ajuda. Você consegue registrar a imaginação com rapidez e não se cansa tão facilmente como quando escreve à mão. Entretanto, muitas pessoas preferem escrever à mão, e este era o método usado por Jung. Algumas pessoas acham que o uso de caneta e tinta parece mais "natural". Podem até dar à sua Imagi-

nação Ativa um sabor arcaico ou cerimonioso, registrando-a com uma bonita caligrafia.

Meu método próprio tem funcionado bem para muitos que, de início, tinham dificuldade de começar. Uso as letras minúsculas da máquina para datilografar o que estou falando e registro em maiúsculas o que a outra pessoa, na minha imaginação, me responde. Dessa forma, não preciso mudar de linha ou fazer parágrafo quando muda a pessoa que fala. Aciono a tecla das maiúsculas quando há mudança de orador, e assim posso acompanhar rapidamente o fluxo de minha imaginação.

Se o homem da viagem mítica, do segundo exemplo de Imaginação Ativa, tivesse usado o meu método, sua Imaginação Ativa teria a seguinte aparência:

(Cumprimentos do homem com o chapéu de plumas, o homem da Renascença, que é guia e mentor. Ele está com o seu bastão e me saúda na ponte. Eu trouxe minha lanterna e uma mochila.) SAUDAÇÕES! TRAGO-LHE BOAS NOVAS. O TEMPO ESTÁ BOM PARA NOSSA VIAGEM ESTA NOITE. ENTRETANTO, PRECISAMOS COMEÇAR JÁ, POIS AS COISAS PODEM MUDAR RAPIDAMENTE NESTE MUNDO. VAMOS COMEÇAR ENQUANTO TEMOS A ENERGIA. Estou pronto para iniciar nossa jornada e disponho-me a levá-la até o final. Começo na boa fé de que meus atos agradarão ao destino e que ele me será favorável. COMECEMOS, ENTÃO, E LEMBRE-SE: MESMO O MENOR DOS ESFORÇOS TEM VALOR...

Como você pode observar, as palavras de quem escreve estão em minúsculo e as do homem da Renascença estão em maiúsculas. Usando-se este método, não é preciso continuar escrevendo "EU" ou "Homem" na margem, para identificar quem está falando, nem se preocupar em trocar de linha, fazer parágrafos ou usar aspas. Quando você vê as minúsculas, sabe que é você quem está falando e quando vê as maiúsculas, sabe que é a outra pessoa. Dessa forma pode-se transferir o diálogo e os acontecimentos para o papel tão rapidamente quanto eles acontecem, e assim manter a ação.

Não há necessidade de parar e corrigir: ninguém mais, além de você, vai ler o que foi anotado.

Se essa forma é adequada para você, use-a. Se não, tente o método que foi usado nos exemplos anteriores ou invente um método para si mesmo. O importante é ter uma forma simples e fácil para registrar o que acontece e o que é dito durante a sessão de Imaginação Ativa. Se você tiver de enfrentar aspas, problemas de sintaxe, pontuação e ortografia, estará derrotado antes de começar: o processo vai ficar tão enfadonho que você não vai querer prosseguir. Adote um método direto, simples e que funcione para você.

OUTRAS MANEIRAS DE REGISTRAR A IMAGINAÇÃO ATIVA

Alguns praticam a Imaginação Ativa de maneiras especiais. Podem expressar suas imagens interiores através da dança ou tocando música, desenhando, pintando, esculpindo ou recitando o diálogo em voz alta.

Certa vez tive uma paciente que era dançarina e só conseguia expressar os eventos e diálogos de sua imaginação *dançando.* A primeira vez que ela fez isso, fiquei realmente espantado e sem fala. Ela representou todo o drama, toda a tragédia, a beleza, a crueza, a luta que se passava em sua vida interior — tudo, através da dança. Ela dançou cada personagem, representou cada papel, retratou animais rosnando, grunhindo, gritando, lutando, chorando.

Quando sua sessão terminou, eu estava encolhido, tentando esconder-me em minha cadeira. Ela disse alegremente: "Ok, Robert, pode sair agora."

Depois de cada sessão, ela colocava em palavras o que havia dançado, o que havia sentido e visto na sua imaginação e o que significava para ela. Isto me foi útil, uma vez que a dança era uma linguagem estranha para mim. Falar também foi útil para ela, pois a deixava mais consciente.

Se você usar um destes outros modos, tais como a dança, a pintura — ou seja o que for — para representar a imaginação ou registrá-la, ainda é bom que escreva alguma coisa. Escrever sempre ajuda a concentrar e tornar consciente. Para a maioria das pessoas, escrever é a melhor forma e a mais acessível.

O AMBIENTE FÍSICO

Agora que você já decidiu como vai registrar sua imaginação, é necessário arranjar um quarto que seja silencioso e privado o suficiente, para que você possa desligar-se do mundo de fora por uns momentos. Realmente, você não pode dialogar com o seu *self* interior se a campainha da porta ou o telefone tocam a cada cinco minutos, se há crianças correndo pelo quarto, cachorrinhos querendo brincar ou pedindo comida, e todas as contas não pagas do mês anterior sobre a mesa, para distraí-lo.

Você deve deixar claro que precisa de um quarto isolado e um período de tempo para si mesmo. Diga a todos da casa que você não pode ser perturbado, a menos que haja uma explosão nuclear ou algo parecido. Você se dá o direito a esta espécie de liberdade, de privacidade e segurança. Você precisa disso para realizar sua viagem pelo mundo interior.

Você precisa, também, estar *sozinho*. Não importa quão íntimo você seja de outra pessoa, é geralmente impossível extravasar tudo que está escondido nas profundezas secretas do inconsciente se existe mais alguém no quarto, perambulando e olhando por cima do seu ombro, para ver o que você está escrevendo. Se você sentir que precisa marchar pelo quarto, praguejar, conversar com alguma figura interior em voz alta, socar a parede, chorar, você deve estar em condições de extravasar seus sentimentos e emoções, sem se preocupar se alguém está observando ou escutando.

Existe também a tentação de começar a compor a Imaginação Ativa de forma que pareça agradável e cause boa impressão a outra pessoa que eventualmente possa ler o que você fez. É preciso ficar claro que só *você* vai ler essas páginas; de outro modo, é muito difícil ser honesto com o que você vai registrar.

Agora que você já estabeleceu o ambiente, encontrou um local isolado para trabalhar, trancou a porta e decidiu como vai anotar sua Imaginação Ativa, você está pronto para começar.

PRIMEIRA ETAPA: O CONVITE

In mezzo del camin di nostra vita
Mi ritrovai per una selva oscura
Che la diritta via era smarrita

E quanto a dir qualera e cosa dura
Questa selva selvaggia. . .

Em meio à jornada que é nossa vida
Achei-me em uma selva tenebrosa,
Tendo perdido a verdadeira estrada.

E dizer qual era é coisa penosa
Nesta selva selvagem. . .

Dante, *Divina Comédia*

A primeira etapa da Imaginação Ativa é *convidar* as criaturas do inconsciente para que venham à superfície e façam contato conosco. Convidamos as pessoas interiores a iniciarem o diálogo.

Como fazemos este convite? Começamos desligando nossa mente do mundo externo e concentrando-a na imaginação. Dirigimos nosso olho interior para um lugar dentro de nós e então esperamos para ver quem vai aparecer.

No trecho acima citado da *Divina Comédia* de Dante, podemos ver como ele fez o convite: penetrou na imaginação e imediatamente encontrou-se numa floresta escura. Todos os caminhos coletivos haviam sido erradicados: "O caminho certo desaparecera." Ele teve de debater-se através da emaranhada vegetação, abrindo seu próprio caminho para a descoberta.

Existem alguns grandes exemplos de Imaginação Ativa na

literatura. A *Divina Comédia* é um deles. Vagando pela floresta escura, Dante cai por um buraco do solo e encontra-se no mundo interior. Estava no limiar do Hades. Encontra o poeta Virgílio, enviado pela bela Beatriz para guiá-lo. Os dois conversam enquanto caminham através dos vários níveis do inferno.

Este é um exemplo clássico de como iniciar a Imaginação Ativa. Você se dirige a um lugar, descreve-o vívida e detalhadamente para situar-se firmemente nele, e então observa quem você vai encontrar. No caso de Dante, depois que travou contato com Virgílio e saíram caminhando, ele encontrou muitas pessoas. Algumas eram figuras históricas; outras, pessoas que ele havia conhecido pessoalmente, antes de morrerem. Com cada uma ele trocou idéias ou teve um conflito de valores.

Em um certo ponto, Virgílio despede-se e diz que alguém maior que ele será o guia de Dante durante o resto de sua jornada. Então aparece Beatriz, um dos maiores símbolos da *anima* na literatura ocidental, que leva Dante ao purgatório e ao paraíso.

A Divina Comédia é Imaginação Ativa verdadeira. Dante narra sua história na primeira pessoa. Seu ego vive no decorrer da experiência inteira, reage, toma parte nos acontecimentos, dialoga com as pessoas interiores que encontra em sua imaginação. É um extravasamento espontâneo de seu próprio inconsciente, mediado para nós pela sua imaginação. Ele trata dos grandes temas arquetípicos de lealdade e traição, virtude e pecado, céu e inferno, vida e morte, que brotam do Inconsciente Coletivo. São comuns a todos nós, mas essa foi a sua versão dos temas arquetípicos, sua própria experiência dos *leitmotivs* universais, seu próprio modo individual de vivenciar a evolução que cada um de nós deve fazer.

Você não precisa escrever uma grande obra literária. De fato, se você começasse a escrever para outras pessoas lerem, provavelmente se desviaria do propósito de viver sua aventura interior com honestidade. Entretanto, é realmente necessário que você escreva o seu próprio episódio, seu próprio capítulo na Divina Comédia universal que é nossa vida comum. Para fazer isso, você não pode copiar a versão de Dante ou de qualquer outro. É preciso registrar o que flui espontaneamente através de você, do seu canto especial do Inconsciente Coletivo.

Para muitos, esta primeira etapa, o convite, é um pouco difícil no início. Eles se sentam diante da máquina de escrever,

ou com a caneta na mão, e descobrem que "deu um branco" em sua mente.

Se isso acontecer, pode ser que tudo o que você precisa é ter paciência. Apenas espere, mantendo sua mente concentrada na imaginação, e as imagens não tardarão a aparecer. Caso não apareçam, então você precisa usar uma das técnicas específicas que se seguem.

Algumas vezes é difícil começar alguma coisa. É possível que, depois de termos batido tantas vezes com a porta na cara de nossas pessoas interiores, quando finalmente nos resolvemos a abrir essa porta, elas não venham correndo para nos saudar. Se o fizerem, é provável que estejam zangadas e digam: "Olhe, você me ignorou e me bateu com a porta na cara tantas vezes que agora que tenho sua atenção, tenho umas coisinhas a lhe dizer!" Mas uma vez que você convidou, deve aceitar o que vier.

Convidar não significa *conduzir.* Todos que começam esta técnica, têm um bocado de idéias preconcebidas sobre quem *deve* estar lá e o que esse personagem interior *deve* dizer. As pessoas esperam ouvir, de imediato, magnânimos discursos da Grande Mãe ou a sabedoria profunda de um guru interior. Essas coisas acontecem às vezes, mas com freqüência também nos encontramos frente a frente com a depressão que nos recusamos a encarar, com a sensação de solidão, vazio ou inferioridade, dos quais sempre fugimos.

Se acontecer isso quando fizer seu convite, aceite-o. Esse material negativo é o outro lado de sua realidade total. Agora, ou depois, é preciso dialogar com ele. Jung dizia que é exatamente lá, onde nos sentimos mais assustados e aflitos, que se encontram as nossas maiores oportunidades de crescimento pessoal.

Com estes princípios básicos em mente, podemos ver agora algumas abordagens específicas que você pode usar para fazer o seu convite.

ESPERANDO DE PRONTIDÃO

Talvez a forma mais pura de Imaginação Ativa seja aquela na qual você simplesmente limpa a mente, dirige-se à imaginação e espera para ver quem aparece. Esta é a abordagem que Von Franz chama de "esvaziar a mente". Limpamos a mente de todos os

pensamentos do mundo exterior e simplesmente esperamos, em uma atitude alerta e atenciosa, para ver quem ou o quê aparecerá.

Algumas vezes este método pode exigir muita paciência e concentração. Pode não aparecer nada por algum tempo. O que vier a surgir pode parecer insignificante ou inconveniente para o seu ego, levando-o a rejeitá-lo imediatamente. Se você concentrar sua mente por um tempo suficiente, normalmente descobrirá que alguma imagem está à espera, pronta para vir à cena e apresentar-se à sua atenção. Quando esta figura aparecer de fato, você não deve assumir uma postura de julgamento, cedendo a seus preconceitos e rejeitando-a. É melhor supor que ela tem alguma coisa relevante a dizer.

Uma figura de um sonho da noite anterior pode aparecer, e você pode descobrir que essa imagem quer continuar do ponto em que parou no sonho. Ou pode aparecer uma imagem que você nunca viu antes. Você pode querer saber quem é ela e por que apareceu na sua imaginação. Desta forma, a solicitação mais simples é a mais óbvia: "Quem é você? Que quer? Que tem a dizer?" O diálogo então começa.

Tenho dito que esta é, provavelmente, a forma "mais pura" de Imaginação Ativa porque o ego não escolhe com quem você vai dialogar ou o que surgirá na imaginação. Você apresenta uma atitude de completa receptividade para o que quer que surja, sem precondições ou expectativas.

COMO DAR INÍCIO

Muitos não se adaptam ao método de total receptividade, de esvaziamento da mente. Acham muito difícil conseguir soltar a imaginação, simplesmente concentrando a mente e esperando. Eles podem conseguir só um branco completo por bons períodos de tempo.

Acredito que nesses casos é mais conveniente "ligar a bomba", isto é, fazer alguma coisa específica e deliberada para conseguir provocar o fluxo da imaginação. Vamos examinar então diversos recursos legítimos aos quais você pode recorrer.

Uma precaução deve ser tomada: uma vez que você tenha encontrado a imagem e iniciado o diálogo interior, deve abandonar o controle. Uma vez que o convite foi feito e a imagem apareceu,

você não pode comandar o foco da imaginação nem empurrá-la para uma direção em particular.

1. USANDO SUAS FANTASIAS

Aproveitar a fantasia é uma maneira de converter a fantasia passiva em Imaginação Ativa. A forma simples de fazer isso é observar as fantasias que passaram pela sua mente hoje e escolher uma imagem, uma pessoa interior ou uma situação. Então você volta para aquele lugar e para aquela pessoa e usa-os como ponto de partida para a Imaginação Ativa. Participe da fantasia, estabeleça o diálogo com os personagens, anote o que é feito e dito e, dessa forma, converta a fantasia passiva em Imaginação Ativa genuína.

Este método para iniciar a Imaginação Ativa é especialmente útil quando uma pessoa tem muito material de fantasia. A Imaginação Ativa vai diminuir a quantidade e a intensidade de fantasia, aliviando a pressão interna. Quando você tem uma fantasia recorrente, que fica na mente o dia inteiro, isso indica que existe algum problema interior que precisa ser trabalhado. Quando um grande número de fantasias o invade, muitas vezes isso significa que você não está dando atenção suficiente ao inconsciente. Ele procura compensar seu deslocamento para o mundo exterior com verdadeiras enxurradas de fantasia, forçando-o a uma espécie de vida interior involuntária.

Nessas situações, dizia Jung, você pode tomar o tema da sua fantasia e começar um diálogo consciente com suas imagens. Em vez de observar passivamente a mesma fantasia repetir-se vezes sem conta, você leva o material adiante, pela Imaginação Ativa, estabelece o diálogo entre as diferentes partes de si mesmo que estão envolvidas e leva o conflito a uma resolução. Assim você converte a fantasia em consciência.

Lembre-se de que as fantasias são excelentes varinhas de condão. Se uma fantasia está indo e vindo na sua mente, hoje, você pode afirmar com segurança que ela está expressando, de forma simbólica, uma das principais dinâmicas, conflitos ou áreas de concentração de energia psíquica em você. Se você tomar esta fantasia e usá-la como ponto de partida para a Imaginação Ativa, automa-

ticamente você se concentrará em um assunto interior de imediata e relevante importância.

Portanto, existem duas coisas importantes que você pode realizar aprendendo a dominar a fantasia passiva e transformá-la em Imaginação Ativa. Primeiro, isso vai ajudá-lo a fazer o *convite* quando você estiver naquele estado não muito fértil, em que não aparece nenhuma imagem, a mente fica "em branco" e parece que nunca vai conseguir dar início à imaginação. Segundo, quando você descobre que está dominado por uma torrente de fantasias, é um recurso excelente concentrar-se em uma delas, trazê-la à superfície e "vivê-la" conscientemente através da Imaginação Ativa. Em vez de deixar que o fluxo de fantasia fique repetindo-se sem proveito, ou deixá-la atuar externamente, você a torna consciente ao nível que ela pertence — o nível da imaginação.

2. VISITANDO LOCAIS SIMBÓLICOS

Um meio bastante simples de fazer o convite é *ir a um lugar*, na imaginação, e começar a explorar para ver quem você encontra lá. Em geral, quando você faz isso, sua imaginação o leva exatamente para o lugar interior aonde você precisa ir e o coloca em contato com as pessoas interiores que precisa encontrar.

Muitos, sem perceber, caem no hábito de voltar para um lugar especial na imaginação. Lembra-se do homem que sai em busca de aventuras com o cavalheiro da Renascença? Observe que ele tem o costume de sempre voltar para a mesma *ponte*. Nela, o homem da Renascença sempre aparece para levá-lo ao mundo interior.

Para mim, a praia é um lugar mágico que aparece com freqüência em meus sonhos. Quando não sei como começar minha Imaginação Ativa, freqüentemente vejo-me em uma praia, e começo a andar. Inevitavelmente, alguma coisa acontece ou alguém aparece e a imaginação deslancha. Houve alguns dias em que fiquei andando, andando e não aconteceu nada; algumas vezes você pode ficar exausto de tanto andar. Mas, geralmente, se você vai a um lugar interior e procura, você acaba por encontrar alguém à sua espera.

Anos atrás, um paciente meu teve um aborrecimento terrível para começar sua Imaginação Ativa. Nada acontecia em sua vida

exterior, e essa mesma monotonia se refletia em sua imaginação. Ele estava em um "branco" total. Então eu lhe disse para que fosse a uma praia, como eu, e começasse a andar, olhando em volta para ver quem viria encontrá-lo.

Na semana seguinte ele voltou e disse: "Sim. Andei pela praia. Mas ninguém quis falar comigo. Nada aconteceu."

Então fiquei um pouco bravo: "Olhe! Alguma coisa *tem* de acontecer. Se você andar bastante na praia, vai criar bolhas nos pés. Você terá de ir para o hospital, aí você vai se apaixonar pela enfermeira e se casará com ela. Alguma coisa irá acontecer. Agora, vá e faça isso!"

Depois de uma semana ele voltou, olhou para mim com seu ar absolutamente sério, impassível, e disse: "A enfermeira não era bonita, portanto não me casei com ela." Mas, pelo menos, ele começou.

Seu local interior pode ser um bosque na selva, uma campina na Arcádia, com Pan emboscado nas sombras, ou uma cela num mosteiro. Você pode encontrar o lugar dentro de você onde está a energia, e pode aprender a voltar sempre para ele. Ir para o lugar interior é um meio de que você dispõe para atrair o mundo psíquico.

3. USANDO PERSONIFICAÇÕES

Voltemos, na nossa mente, à mulher que estava obcecada com a pintura de sua casa. Lembremos que ela fez seu *convite* personificando os sentimentos obsessivos. Ela procurou uma imagem que pudesse representar quem, dentro dela, estava obsedado, e começou falando com ele. De início, foi como se falasse com o ar à sua volta. Então, ouviu uma voz, na sua imaginação. A voz, por sua vez, deu origem a uma imagem que ela podia ver.

E: Que está acontecendo aqui? Estou sendo tomada por uma força desconhecida. Não posso dormir com essa barreira de cores diante de meus olhos. Que você está fazendo? Que você quer? Quem é você?

(Voz): (Soando como uma voz feminina na minha imaginação.) As cores são tão bonitas! Veja o efeito.

Veja como evocam diferentes aspectos da natureza. Estas, em particular, combinam tão bem com os tons da madeira das estantes...

E: Desculpe-me...

Isso lhe fornece outro meio de "ligar a bomba". Se você tem algum sentimento cercando-o, seguindo seus passos, um humor que não consegue dominar, isso lhe dá uma sugestão segura de onde deve ir para iniciar o diálogo com o inconsciente. Vá até aquele que está obcecado dentro de você, deprimido, ou com algum outro humor.

Dirija-se à imaginação e diga: "Quem, dentro de mim, está deprimido hoje? Onde você está? Que aparência tem? Por favor, tome uma forma para que eu possa vê-lo, saia e venha falar comigo. Quero saber quem você é e o que quer."

4. DIALOGANDO COM AS FIGURAS DOS SONHOS

Um dos mais antigos usos que Jung encontrou para a Imaginação Ativa foi como um meio de *expandir os sonhos.* Se um sonho não está resolvido, ou se você está tendo o mesmo sonho muitas vezes é possível expandi-lo e resolvê-lo. Este é um uso legítimo da imaginação, uma vez que o sonho e a imaginação vêm da mesma fonte no inconsciente.

E, por sua vez, isso nos fornece outra maneira de fazer o convite. Voltamos ao sonho, na imaginação, e travamos um diálogo com as suas personagens, e podemos escolher uma específica, com a qual sentimos necessidade de falar. Podemos falar, especificamente, com uma única figura do sonho ou voltar para aquela situação, retomando a cena global onde o sonho parou. Podemos, efetivamente, *continuar* o sonho e interagir com ele, prolongando-o na Imaginação Ativa.

Desta forma, a Imaginação Ativa se torna uma valiosa contribuição para o seu trabalho com os sonhos. Ela lhe permite ir àquele, onde um assunto ficou pendente, não resolvido, e desenvolver a situação interior que o sonho apresentava. Ela permite "continuar a história", passar à etapa seguinte que o sonho indica, e levar todo o assunto a uma resolução.

Assim, quando quiser praticar a Imaginação Ativa e não

souber como começar, ou como encontrar um ponto de partida, tome um sonho recente. Não só ele o ajudará a fazer fluir a Imaginação Ativa, como também aperfeiçoará seu relacionamento com o sonho e com a pessoa interior, pois você estará adicionando sua participação consciente ao sonho.

ILUSTRAÇÕES DA IMAGINAÇÃO ATIVA

Antes de passarmos para a segunda etapa, vejamos três exemplos de experiências envolvendo tanto o prolongamento de um sonho pela Imaginação Ativa, como a utilização de uma personagem do sonho para travar com ela um diálogo.

Nosso primeiro exemplo vem de Jung. Foi um dos primeiros usos que fez da Imaginação Ativa. Ele descobriu as sementes de algumas das suas mais profundas e avançadas noções acerca da natureza da psique, travando contato com uma personalidade interior, a quem chamou Filemon. Filemon apareceu primeiro em um sonho e este foi prolongado, em seguida, através da Imaginação Ativa.

> Logo após esta fantasia, outra figura surgiu do Inconsciente, revelando-se a partir da figura de Elias. Chamei-o Filemon. Filemon era pagão e trazia consigo uma atmosfera egipcio-helenística, com propensões gnósticas. Sua figura apareceu-me pela primeira vez no seguinte sonho:
>
> > Havia um céu azul como o mar, coberto não por nuvens, mas por torrões planos de terra marrom. Era como se esses torrões estivessem separando-se e a água azul do mar se tornasse visível entre eles. A água, no entanto, era o céu azul. De repente, um ser alado surge da direita, singrando o céu. Vi que era um velho com chifres de touro. Trazia na mão um molho de quatro chaves, uma das quais ele segurava como se fosse abrir um cadeado. Ele tinha asas de um martim-pescador, com suas cores características.
>
> . . . Filemon e outras figuras das minhas fantasias me abriram os olhos para a noção crucial de que existem coisas na psique que eu não produzo, mas se produzem a si mesmas e têm vida própria. Filemon representava uma força que não era eu. Em minhas fantasias, mantive conversas com ele, e ele me disse coisas que, conscientemente, eu não havia pensado. Pois percebi claramente que era ele quem falava, não eu. Ele disse que eu tratava os pensamentos como se eu mesmo

os tivesse gerado mas, a seu ver, os pensamentos eram como animais numa floresta... Foi ele quem me ensinou a objetividade psíquica e a realidade da psique. Através dele ficou mais clara a distinção entre mim mesmo e o objeto do meu pensamento...

Psicologicamente, Filemon representava uma percepção superior. Era uma figura misteriosa para mim. Por vezes parecia ser bastante real, como se fosse uma personalidade viva. Eu ficava andando com ele para cima e para baixo, no jardim, e para mim ele era o que os hindus chamam de guru. (MDR, p. 182-3)

Existe uma variedade aparentemente infindável de relacionamentos que podem ser estabelecidos com as pessoas do sonho, se nos dirigirmos a elas pela Imaginação Ativa. E você poderá confirmar, pela sua própria experiência, que você começará a mudar interiormente, como resultado do diálogo e das experiências vividas com essas pessoas interiores. Se, durante um sonho, houver um conflito terrível com uma das suas figuras, você pode passar várias sessões da Imaginação Ativa com ela, resolvendo o conflito e chegando a um entendimento. Se, como Jung, você descobrir um homem velho e sábio, profético, ou uma mulher, no seu sonho, você pode voltar a essa personagem regularmente, em busca de sabedoria e aconselhamento.

Há muito tempo atrás, sonhei que estava muito bem sentado na minha sala, fazendo o que sempre costumo fazer, quando, de repente, um leão entrou. Fiquei apavorado. Tentei tudo que podia para tirá-lo da sala. Empurrei, ordenei, pedi, fiz um barulhão que me apavorou mais do que ao leão; torci sua cauda... Mas então, o sonho acabou. Eu ainda estava apavorado, e o leão não ia sair. É claro que essa é uma conclusão completamente insatisfatória para um sonho. Não houve resolução do problema.

Assim, retomei o sonho pela Imaginação Ativa. Na minha imaginação comecei exatamente onde o sonho tinha parado. Imediatamente fiquei apavorado outra vez; meu cabelo ficou em pé na nuca e calafrios me desciam pela espinha — sinais de uma Imaginação Ativa de alta qualidade. Eu estava lá, sentindo tudo. Era como se houvesse um leão de verdade na minha sala física e minha cabeça pudesse ser abocanhada. Meu coração batia com força, e eu tremia e suava frio.

Realizei quatro sessões diferentes de Imaginação Ativa com esse sonho até que tudo se aclarou e pude perceber que o leão não estava me fazendo mal. Como podemos ser tão tolos em assuntos que nos dizem respeito! Qualquer outra pessoa teria dito em questão de segundos: "Veja, o leão não está lhe fazendo mal. Por que torcer sua cauda? Talvez ele tenha algo a dizer. Talvez ele seja uma parte importante sua, que precisa ser aceita." No entanto, levei quatro sessões de imaginação — dedicadas a tentar *livrar-me* da criatura — até perceber que provavelmente ele tinha algo que ver comigo e eu precisava integrá-lo à minha vida.

A imaginação era tão forte que eu não conseguia detê-la. Toda vez que eu entrava na sala para trabalhar, a imaginação começava de novo, e lá estava o leão-fantasma rondando tudo. Toda vez que eu me sentava à mesa para fazer meu trabalho, ele começava a farejar a máquina de escrever, ou vinha me dar uma lambida, ou ficava rosnando para fora da janela para me distrair.

Comecei a falar com ele: "Quem é você? Você está aqui para quê? Veja o que está fazendo na minha sala. Não posso fazer trabalho nenhum com você respirando no meu pescoço. De qualquer forma, você me deixa de cabelo em pé, mesmo que seja um leão de sonho. Por que você não vai lá fora e procura outros leões, ou algo assim? Leões não ficam bem numa casa e não têm nada que ver com a minha rotina cotidiana, civilizada, respeitável."

Acostumei-me com ele. Todavia, levei muitas semanas para chegar a um tipo de acordo com esse conteúdo interior de mim mesmo que decidiu tomar a forma de um leão. É uma parte muito poderosa de mim, apavorante mesmo, tanto que, quanto mais claramente eu via *quem* ela era, que parte de mim era, mais assustado eu ficava com as implicações. Foi necessário bastante trabalho para me tornar capaz de encará-la.

Finalmente, após muitas e muitas sessões de Imaginação Ativa, um dia o leão subiu a um lugar particular da minha sala, sentou-se sobre as ancas e virou uma escultura de bronze. Na sua pata direita, que mantinha estendida, havia um livro. E eu li as coisas mais surpreendentes nesse livro.

O leão permanece lá, desde então. Vez por outra volto, na imaginação, àquele local na minha sala interior para ver se ele ainda está lá. Ele está e o livro também, sempre aberto numa página com uma informação importante.

Nosso exemplo final deste capítulo é a experiência de uma jovem que teve um curto sonho com o marido e o irmão. Uma vez que o sonho "a deixou na mão", por assim dizer, ela decidiu dirigir-se às pessoas do sonho através da Imaginação Ativa para ver se conseguia ver o assunto esclarecido. Neste exemplo, contamos com a vantagem de ter uma transcrição do diálogo real, palavra por palavra, realizado na imaginação.

Você vai reconhecer esse sonho. Foi o primeiro que analisamos neste livro. Já vimos como a jovem trabalhou seu sonho para descobrir o seu sentido. Agora vamos ver como ela usou o sonho partindo para a Imaginação Ativa.

Sonho

"Estou procurando as chaves do meu carro. Suponho que meu marido está com elas. Então lembro-me de que meu irmão levou o carro emprestado e não o devolveu. Vejo ambos e os chamo. Eles parecem não me ouvir. Então, um moço desgrenhado, com a aparência de um 'renegado', entra no meu carro e sai com ele. Sinto-me extremamente frustrada, só e desamparada."

Anotações da jovem

Decido fazer a Imaginação Ativa porque não ficou resolvido o problema do sonho, e sempre acho que isso é um convite claro do inconsciente para se trabalhar com a imaginação. Senti que o sonho me mostrava um relacionamento insatisfatório com meu lado masculino interior. Não havia comunicação. A parte de mim que se apóia na sociedade coletiva — o carro — estava sendo levada embora, mas isso não resolvia nada. Travei um diálogo com os três homens do sonho, mas mudei suas imagens, de modo que não se parecessem com meu irmão e meu marido, para que a imaginação não tivesse nenhuma influência "mágica" no meu marido e meu irmão exteriores. Conversei com o "marido" e o "irmão" arquetípicos.

EU: Por que estão fazendo isso comigo? (Para M e I.) Vocês dois quebraram a promessa.

M e I: (Ambos em silêncio. Não falavam. O renegado virou as costas para mim e olhou para outro lado.)

EU: Por favor. Por que não falam comigo? Por favor, falem. Por que você levou meu carro embora, no sonho? Por que me deixou sozinha? Que está acontecendo?

M e I: (Olham um para o outro. Vejo que o "marido" tem as chaves na mão.)

EU: Vocês estão me ignorando; no entanto, obviamente, fizeram alguma coisa para chamar minha atenção. Que vocês querem?
(longo silêncio)

EU: Por favor, não me ignorem. Isso dói. Preciso falar com vocês.

M: Você tem nos ignorado. Além do mais, você não precisa de chaves.

EU: Não posso dirigir sem elas.

I: Você não precisa de carro.

EU: Não estou entendendo.

M: (Joga as chaves para I e diz:)
Se você vai agir como a Mulher Maravilha todo o tempo, porque não *voa* até onde precisa ir?

EU: (Agora me sinto magoada. Começo a entender o que quer dizer. Tenho estado tão ocupada, tentando fazer coisas demais, tenho exagerado. Sinto como estou triste — vazia é o termo — vazia, em meio a todo esse esforço.

M: Você age como se não precisasse de nós, como se não precisasse de *nada.* É por isso que temos estado tão distantes.

EU: Percebo o quanto tenho estado afastada de vocês dois. Não admira que estivesse tão esgotada ultimamente. Sinto muito. Eu me deixei dominar pelo trabalho e fiquei completamente inconsciente.

(Agora percebo quem é o "renegado". Ele se volta para me encarar.)
(Falando ao Renegado:) Você é a energia que me leva em disparada. Você diz sim a tarefas que parecem razoáveis, produtivas, que parecem valer a pena — e elas até podem valer, de acordo com algum padrão arbitrário. Mas não é o que *quero*. Vejo agora: Você é aquele que entra no carro e simplesmente vai embora comigo. Foi você quem montou toda essa agitação. Mas isso não é o que quero, e não é o que é certo para mim. Observando agora tudo o que tenho feito, vejo que o projeto de escrever pode esperar. E não quero mais dar aquelas aulas do curso de extensão. As outras aulas, tudo bem, mas algumas a menos já me farão sentir que minha vida me pertence outra vez.

R: O projeto de escrever é bom. Pode ser interessante para outras pessoas. Além do mais, você já disse que está interessada.

EU: Não me comprometi. Você dá a entender que esperar um pouco seria catastrófico. Não é assim.

R: Se você cancelar as aulas, os alunos ficarão desapontados. Eles mesmos as solicitaram para ajudá-los a escolher suas áreas. Você perderá a credibilidade se voltar atrás...

EU: Muitas pessoas dependem de mim, mas não sou indispensável. Alguém mais pode dar o curso. Para os alunos vai ser melhor conhecer outro ponto de vista.
(Sinto-me cada vez mais equilibrada, mais eu mesma. Não gosto da ansiedade que me dá ao recusar esses pedidos, embora, obviamente, estejam pedindo mais do que posso atender. Gosto menos ainda do sentimento de estar "sobrecarregada", de fazer as coisas inconscientemente, de me sentir como um fantoche e desligada de tudo.)

EU: Olhe, gosto do meu trabalho, todavia, quando permito que você me comande, sinto cada vez menos satisfação no que faço. Esqueço de observar a diferença entre o que é prático e o que tem significado. Não estou voltando atrás. Estou acordando. Estou fazendo uma opção.
(Escuto um bando de estorninhos no pé de acácia do lado da minha janela. Seu canto é claro e alegre. Não os havia percebido, antes. Como pude esquecer isso? Fico em silêncio e agradeço aos passarinhos por terem me despertado a atenção. Depois de algum tempo percebo que as três figuras à minha frente se transformaram. Há um homem, uma figura amada de sonhos antigos. Estamos em harmonia, no silêncio, e permanecemos assim por algum tempo.)

Este exemplo nos mostra como uma situação de sonho curta, não resolvida, pode ser transformada, prolongando-se o sonho através da Imaginação Ativa. E como ela foi rapidamente, diretamente, ao conflito principal do sonho! Dirigindo-se às três figuras e pedindo-lhes para falarem com ela, a jovem efetivamente deu continuidade ao sonho, retomando-o a partir do ponto em que foi cortado. Mas o sonho ganhou um novo elemento nesse ponto porque ela acrescentou a sua participação consciente no processo. Ao invés de simplesmente observar o sonho, ela entrou nele e desempenhou um papel consciente.

Mesmo com a vantagem de saber com quem queria falar, ela ainda teve alguma dificuldade com o *convite*: de início, essas personagens não queriam falar. Mas, mantendo-se persistentemente atrás deles e deixando-os saber que estava pronta para falar e ouvir, ela os tirou de seu ressentimento e conseguiu fazer com que o diálogo acontecesse.

A partir destes exemplos, espero que você ganhe coragem para se dirigir aos seus próprios sonhos e usá-los como ponto de partida para fazer seu convite ao inconsciente. Use este método como uma maneira de retomar seu sonho até conseguir a evolução e atingir a consciência, que é sua.

SEGUNDA ETAPA: O DIÁLOGO

O inconsciente foi convidado; as imagens apareceram na sua imaginação. Agora, você está pronto para começar o diálogo.

Realizar o diálogo é principalmente uma questão de se entregar à imaginação e deixá-la fluir. Existem vários princípios que podemos seguir, mas levar a experiência em frente consiste, mais que qualquer outra coisa, em deixar que as figuras interiores tenham vida própria.

Na prática, você pode dizer ou fazer tudo o que lhe vier à mente e você sinta que é apropriado e ético. Se uma figura surge na imaginação e de início parece não querer falar nada, você pode puxar a conversa perguntando quem é ele, ou ela. Pergunte o que ela quer, sobre o que gostaria de falar ou o que gostaria de fazer. É melhor fazer perguntas do que discursar ou começar a manifestar suas opiniões, pois a atitude básica que você deve mostrar é uma *disposição de escutar.*

Se uma figura interior fizer algo, anote-o; então, faça ou diga alguma coisa, conforme for a sua reação em relação a isso. Em geral uma personalidade interior tentará atraí-lo para alguma atividade, levá-lo a algum lugar, conduzi-lo por uma caminho ou para uma viagem. Se lhe parecer certo, então vá e anote o que acontece durante o caminho. Se lhe parecer errado seguir a pessoa, ou se não gostar da atividade ou do envolvimento que ela lhe está sugerindo, você tem o direito de dizê-lo. Você tem o direito de recusar e de dar as suas razões. Isso, por sua vez, poderá levar a uma discussão acalorada do conflito entre essa pessoa interior e o que você não quer ou não aprova ou receia. Tudo isso é um material excelente para a Imaginação Ativa: o diálogo começou, e as diferentes partes do *self* estão aprendendo umas com as outras.

Se você achar que uma personalidade interior vai falar,

você tem todo o direito de "puxá-la". Pode iniciar um intercâmbio, como faria caso estivesse embaraçado com um convidado retraído e não comunicativo. Faça perguntas, expresse seus sentimentos. Se tiver medo da personagem que apareceu, diga-lhe. Se ela o faz lembrar-se de uma experiência que teve, ou de um sonho ou de alguém do mundo exterior que você conhece, conte-lhe isso.

Nada melhor para iniciar um diálogo rapidamente, ou em um nível mais profundo, do que a expressão dos sentimentos. Quando você deixa o sentimento extravasar e convida a pessoa interior a fazer o mesmo, geralmente se estabelece o intercâmbio imediatamente. Isso acontece porque os sentimentos estão muito relacionados com os *valores*: as coisas de que gostamos; as pessoas que amamos e admiramos; aquilo de que temos medo, ou sentimos que é desonesto e ilegítimo; o que desejamos para nós mesmos e para os outros. E os valores, nós sabemos, são a mola mestra de nossa vida humana.

É extremamente importante escrever tudo o que acontece e tudo o que é dito. Escrever protege você de cair na fantasia passiva que se infiltra pela mente. Ajuda você a se concentrar mais e mais e ter uma experiência mais profunda. O ato físico de escrever grava a experiência de forma mais vívida na mente consciente.

CONVERSANDO COM UMA IMAGEM

Para realizar um verdadeiro ato de imaginação, é necessário perseverar na imagem com a qual começamos, permanecer na situação até que haja algum tipo de resolução. Uma vez que se encontrou uma imagem particular ou se iniciou um diálogo com ela, é importante continuar a partir daí e não se deixar distrair por outras imagens ou material fantasioso que possa saltar à mente e competir com a Imaginação Ativa.

Se permitir que sua mente voe de imagem em imagem e de situação em situação, você simplesmente vai prender-se em uma série de começos e recomeços, que não têm sentido e não levam a lugar nenhum. Se o seu ego estiver realmente se dirigindo às figuras interiores e interagindo com elas, então haverá uma experiência contínua, coerente, com as figuras originais. Não fique inerte enquanto sua mente voa de uma imagem a outra, como de um "clip" de filme para outro.

A Imaginação Ativa é uma experiência completa que tem início, meio e fim. Como um sonho, geralmente ela começa com a apresentação de um problema; segue-se um período de interação com ele e com os diferentes pontos de vista sobre o assunto e, finalmente, chega-se à resolução do conflito ou do problema. Isso pode durar uma sessão ou pode exigir uma série de sessões que continuam por dias ou mesmo anos.

Pode-se ter uma perspectiva disso recordando os exemplos que já foram dados. O primeiro foi o diálogo entre uma mulher e seu artista interior japonês. Nesse diálogo, pode-se facilmente identificar o ponto onde o problema foi levantado, bem no começo. Seguiu-se uma longa conversa, na qual foram enunciadas alternativas que podiam ser soluções para o problema. Finalmente, no fim do diálogo veio a resolução. Essa não foi a última conversa com o Artista Japonês. Mas, já dentro desta primeira sessão, encontramos uma resolução do problema básico.

Em contrapartida, consideremos o exemplo do homem que foi guiado na sua jornada mítica para ajudar a rainha que estava em desgraça. Naquela sessão de Imaginação Ativa, o problema foi exposto: forças do mal atuando no país, o povo sofrendo e a culpa da desgraça recaindo sobre uma rainha inocente. Assim que o homem inicia sua jornada com o guia, ele faz o que pode para salvar o país, começando por curar a menina. Porém, sua aventura está apenas no início; existe mais trabalho para fazer. De fato, esta Imaginação Ativa, em particular, durou anos, e ainda continua.

PARTICIPANDO COM OS SEUS SENTIMENTOS

Participação total é a essência da Imaginação Ativa. Tudo o que dissemos a respeito das diferenças entre Imaginação Ativa e fantasia passiva são particularmente importantes neste estágio. É vital tomar parte no intercâmbio, como um parceiro integral. Pode-se fazer sugestões, iniciar o diálogo, fazer perguntas, argumentar, objetar — tudo que se faria em um intercâmbio entre iguais.

O aspecto mais importante disso é que você esteja presente nos seus *sentimentos* e participe com os seus sentimentos. Você precisa ter a sensação de que isso é real, de que isso está realmente *acontecendo* — mesmo que seja dentro, mais do que fora. Se você se mantiver desligado, ou se achar que se trata apenas de uma fan-

tasia que você observa de uma distância segura, não existe uma experiência verdadeira. Se você não estiver realmente participando com seu lado sensível, então não se trata de Imaginação Ativa verdadeira.

Um bom exemplo de como estar presente nos seus sentimentos é o da mulher que sonhou com as duas figuras masculinas que se pareciam com o marido e o irmão, e que a estavam ignorando. Que tipo de sentimentos ela tinha quando foi ao encontro delas na Imaginação Ativa? Ela estava furiosa, magoada, indignada — e era assim que ela se sentia, na realidade. Seus sentimentos e emoções estavam lá naquele intercâmbio com as duas pessoas interiores, e foi a seus sentimentos, afinal, que elas responderam.

Geralmente é possível dizer se um indivíduo está realizando de fato uma Imaginação Ativa pelo sentimento que acompanha as respostas que recebe. Se a reação normal para a situação da imaginação é de raiva, medo ou intensa alegria, e nenhum desses sentimentos está presente, então sei que a pessoa está desligada do processo, apenas observando à distância, sem realmente dele participar, sem levá-lo a sério.

Devemos participar integralmente. Existe, no entanto, uma linha que não pode ser ultrapassada. Não devemos nos desviar da zona de participação e entrar na zona de *controle*. Na Imaginação Ativa não podemos exercer controle sobre as pessoas interiores ou sobre o que está acontecendo. Temos de deixar a imaginação fluir para onde quiser, deixar a experiência prosseguir, sem predeterminar o que vai acontecer, o que vai ser dito, o que vai ser feito.

Algumas vezes é difícil perceber a diferença entre participação total e tentativa de controlar. Você pode fazer uma boa analogia a partir de seus diálogos com pessoas externas. Quando você está conversando com alguém, a cortesia e o respeito levam-no a dar-lhe um "tempo igual". Não tentamos dominar a conversa; não afogamos a outra pessoa sob uma enxurrada de opiniões, tirando-lhe a chance de expressar o seu ponto de vista. As mesmas regras de cortesia, de contenção e de respeito aplicam-se quando dialogamos com os cidadãos do mundo interior.

Algumas vezes, o que a figura interior diz pode soar estúpido, primitivo ou ilógico. Outras vezes ela vem com tudo contra você a ponto de deixá-lo zangado. Ainda assim, você deve permitir que ela fale. Procure, nesse instante, se soltar um pouco; pare de tentar fazer com que as pessoas interiores pareçam inteligentes ou

sensíveis, de acordo com os padrões do seu ego, e deixe-as ser o que são ou quem são.

Afrouxar o controle, soltar-se, significa abandonar as prevenções acerca do que devia acontecer, do que devia ser dito, que mensagem ou significado deveria resultar de tudo isso. Na verdade, você não deve pensar absolutamente sobre significado, nessa etapa, porque isso o levaria à tentativa de dirigir a experiência para tirar dela a "mensagem" certa. Precisamos nos abster de impor as expectativas do ego sobre o processo. Precisamos abandonar a mentalidade do *deve ser* e, ao contrário, deixar fluir o que *é* — os sentimentos, os conflitos e as personalidades que realmente vivem em nós, abaixo da superfície.

APRENDENDO A OUVIR

Imaginação Ativa é, mais que tudo, um processo de se ouvir.

Nem todo diálogo ou interação com suas pessoas interiores será feito através de palavras. Há sessões de Imaginação Ativa em que a experiência inteira se processa através de ações, do ver e do fazer. É ainda um diálogo, mas um diálogo sem palavras. Com mais freqüência, entretanto, haverá diálogo falado. Em ambos os casos, devemos aprender a ouvir.

De um modo geral, na imaginação temos vivenciado essas partes interiores, que nos aparecem como imagens, apenas como inimigos, como portadores de uma resistência indolente, como neurose, vícios inúteis, imaturidade. É assim que o ego os vê. Porém, agora, se vamos estabelecer um intercâmbio em vez da guerra habitual que temos travado durante toda a vida, precisamos começar a ouvir.

Após tantos anos ignorando essas partes de nós mesmos, vendo-as como características inferiores de nossa personalidade, descobrimos que elas têm coisas bastante desagradáveis para nos dizer, quando finalmente as escutamos. Não é nenhuma surpresa que alguma pessoa interior venha me dizer que tirano tenho sido estes anos todos, como tenho feito meu inconsciente engolir as atitudes do meu ego.

Precisamos estar dispostos a dizer: "Quem é você? Que tem a me dizer? Vou ouvi-lo. Pode tomar a palavra por uma hora

inteira, se quiser; pode usar a linguagem que quiser. Estou aqui para ouvir."

Isso requer uma formidável reformulação de atitude, para a maioria de nós. Se existe em você algo que você percebe como uma fraqueza, um defeito, um terrível obstáculo a uma vida produtiva, apesar disso você não pode abordar essa parte sua como o "vilão". No instante da Imaginação Ativa, deve tentar ouvir esse ser "inferior", como se ele, ou ela, fosse a voz da sabedoria. Se nossas depressões ou fraquezas nos vêm em forma personificada, devemos honrar essas características como partes do ser total.

É terrível e assustador tomar aquele seu sentimento de inferioridade, de culpa ou de remorso, colocar essa parte sua no banco das testemunhas e dizer: "Você tem todos os privilégios. Você é aquele que dá testemunho do que eu não conheço nem compreendo. Você pode dizer o que quiser, por quanto tempo quiser. Você será respeitado e aceito. E o que disser será registrado." No entanto, é daí que surge o verdadeiro poder da Imaginação Ativa: aprendemos a ouvir aqueles a quem mantínhamos calados. Aprendemos a honrar aqueles a quem desonrávamos.

APRENDENDO A REPLICAR

Quando tivermos aprendido a ouvir, deveremos também aprender a responder, acrescentando nossa própria informação, nossos valores e pontos de vista.

Logo que se começa a aprender a aceitar a voz do inconsciente e a levá-la a sério, muitas vezes existe uma tendência de exagerar e decidir que "esse ego não sabe nada". Existe também uma tendência a considerar tudo que as figuras interiores dizem como se viessem de uma autoridade suprema. Isso seria tão bobo e unilateral quanto a anterior atitude egocêntrica. Assim como o ego precisa equilibrar seus pontos de vista indo ao encontro do inconsciente, também o inconsciente precisa ser equilibrado pelas atitudes da mente consciente.

Lembre-se da observação de Jung: ele disse que o relacionamento do ego com o imenso inconsciente é como uma rolhinha de cortiça flutuando no oceano. Sentimo-nos assim, com freqüência. Sentimo-nos como uma rolha de cortiça lançada no oceano da vida, completamente à mercê das ondas e tempestades que nos levam

para lá e para cá, como se tivéssemos muito pouco controle ou poder sobre qualquer coisa.

Jung continuou sua analogia com algo surpreendente: a rolha de cortiça, no entanto, pode fazer face ao oceano, porque tem o poder da consciência! Apesar de pequeno, o ego tem esse poder peculiar de percepção a que chamamos consciência, e esse poder especial, concentrado, lhe confere uma posição que é tão necessária, tão forte e tão valiosa quanto a aparentemente infinita riqueza do inconsciente. A rolhinha de cortiça pode replicar ao oceano com um ponto de vista que tem algo a acrescentar e sem o qual a evolução da consciência não pode processar-se. O ego pode argumentar, e é isso que faz do diálogo um intercâmbio *inter pares*.

A capacidade do ego para a consciência lhe dá o poder, o direito e até o dever de travar um combate com o vasto inconsciente em termos de igualdade e daí fazer surgir uma síntese de valores.

NÃO MANIPULAR

Uma das leis mais importantes desta segunda etapa da Imaginação Ativa é que você nunca trabalhe com um roteiro preestabelecido. Você não sabe o que vai ocorrer, até que aconteça.

Podemos saber como nos sentimos com relação a alguma coisa ou o que temos a dizer à pessoa interior. Podemos saber por quem procuramos quando nos dirigimos à imaginação. Mas não sabemos o que a pessoa vai dizer, até que ela o diga. Não sabemos o que esses habitantes interiores vão fazer, até que o façam. Você tem o direito de chamar sua *anima*, seu *animus*, ou as figuras da *sombra*, mas não tem o direito de planejar o que eles vão dizer, ou dominá-los quando aparecem.

No mínimo, a Imaginação Ativa é um processo de surpresas, um processo que se entrega ao inesperado. Não fazemos planos nem roteiros. Simplesmente começamos e então deixamos que venha o que vier. O que quer que aflore espontaneamente do inconsciente, sem manipulação, sem controle e sem regras é a matéria-prima da Imaginação Ativa.

Precisamos entender isso claramente, porque agora existem muitos sistemas que podem ser confundidos com a Imaginação Ativa mas que são completamente diferentes dela. A diferença prin-

cipal é que eles trabalham com um roteiro preparado; tudo é predeterminado.

Alguns desses sistemas são chamados de "imaginação dirigida", "imaginação criativa" ou algo semelhante. O que todos têm em comum é que tudo é *predeterminado*. Você decide de antemão o que vai acontecer na imaginação. O ego decide o que está tentando obter do inconsciente e prepara um roteiro. A idéia é "programar" o inconsciente de modo que ele faça o que o ego quer.

Em um desses sistemas, a finalidade explícita do uso da imaginação é *alcançar o que se quer*. Você fecha os olhos e visualiza o carro novo ou o novo emprego ou a casa de campo que você deseja, e usa o poder da visualização para conseguir isso. Em um outro sistema, você visa adquirir uma melhor atitude com relação a você mesmo, usando suas próprias imagens mentais. Você se vê como gostaria de ser — elegante, atraente, dinâmico, eficiente, e assim por diante. Pelo uso da auto-imaginação você visa tornar-se a pessoa ideal que o ego gostaria que você fosse.

O problema dessas abordagens da imaginação é que é o ego que decide tudo. O inconsciente é visto como uma espécie de animal estúpido que não tem um ponto de vista próprio, nenhuma sabedoria a acrescentar. O ponto principal desse intercâmbio é treinar o inconsciente para fazer o que o ego quer. As decisões do ego podem parecer boas, mas o problema é que o inconsciente não é consultado para participar do processo.

A Imaginação Ativa parte de uma idéia completamente diferente acerca do inconsciente. Afirmamos que o inconsciente tem sua própria sabedoria, seus próprios pontos de vista que são geralmente tão equilibrados e realistas quanto os da mente consciente. A finalidade da Imaginação Ativa não é "programar" o inconsciente, mas *ouvir* o inconsciente. E, se você realmente ouvir o inconsciente, por sua vez, ele ouvirá você.

Se você decidir que quer realizar algum grande projeto e percebe que o inconsciente está opondo resistência, não reaja tentando "programar" o inconsciente para concordar com suas idéias. Em vez disso, você deve dirigir-se ao inconsciente à procura daquilo que está causando essa resistência, essa paralisação ou depressão, e descobrir o *porquê*. Se fizer isso, provavelmente você ficará surpreso ao descobrir que o inconsciente tem muito boas razões para discordar de seu projeto ou de seus objetivos.

Talvez você esteja a ponto de cair num processo de "in-

flação" do ego, ou numa obsessão, tentando conseguir alguma coisa que na prática seja impossível. Seu inconsciente provavelmente vai resistir e tentar trazê-lo à razão, para que você redimensione seu projeto, adaptando-o aos seus recursos e às suas capacidades. Ou talvez seus planos signifiquem prejudicar constantemente a vida de sua família, seu casamento, seus relacionamentos ou amizades; o inconsciente pode responder-lhe com sintomas físicos, com um sentimento de depressão ou de apatia para evitar que você entre num processo que poderia destruir algo vital na sua vida.

A Imaginação Ativa parte do princípio de que você deve respeitar o inconsciente e entender que ele tem algo valioso a acrescentar; portanto, o que deve existir é esse diálogo entre duas inteligências capazes que se respeitam uma à outra. Não deve acontecer de um tentar "programar" o outro.

É por isso que na Imaginação Ativa não existe roteiro. Você não coloca palavras na boca de quem encontra, não decide de antemão qual é o ponto de chegada. Você não estabelece uma finalidade e a partir daí tenta manipular o inconsciente para atingi-la.

Historicamente, existem alguns usos legítimos e bons que foram feitos da imaginação dirigida. Temos um exemplo nos *Exercícios Espirituais de Santo Ignácio de Loyola.* Trata-se de uma série de meditações sobre a vida de Cristo usando uma visualização dirigida, preestabelecida para cada dia. Jung proferiu uma série de palestras, anos atrás, na Suíça, nas quais usou os *Exercícios Espirituais* para mostrar as diferenças entre a Imaginação Ativa e a imaginação dirigida em seu mais elevado aspecto.

Neste tipo de imaginação dirigida você vai, por exemplo, para a Via Dolorosa. É o dia da Crucificação, e você está lá presente, na sua imaginação. Você sente o cheiro do pó, do suor e do sangue. Você ouve a zombaria da multidão, vê a coroa de espinhos, a cruz, o sangue se derramando. Você sente as pedras que magoam seus pés, o sol batendo em você, enquanto acompanha a multidão na direção do Gólgota.

Dessa forma, para os que adotaram as meditações de Loyola, os eventos da vida de Cristo foram sentidos de forma tão vívida — através do cheiro, do sentimento, do toque, da dor — que se tornaram uma experiência real, imediata. Esta espécie de imaginação dirigida é boa, se verdadeiramente serve aos seus propósitos religiosos. Ela foi ajustada principalmente para a mentalidade medie-

val, mas muito dessa mentalidade ainda vive em nós e podemos usá-la para um nobre propósito.

Entretanto, Jung disse que seria melhor para nós praticarmos a Imaginação Ativa caminhando pela nossa própria Via Dolorosa, para descobrir o que está lá dentro de nosso próprio ser individual. Isso não deveria ser predeterminado por ninguém, nem por coisa alguma, a não ser a realidade do que vive dentro de nós. Não deveria ser prescrita pela autoridade ou pela tradição. Você pode encontrar-se caminhando sobre as pedras de uma antiga estrada, como fez Loyola, ou se encontrar andando pelo convés de um iate, se é para lá que seu caminho interior o conduz. De uma coisa pode ficar certo: no final, todo caminho é uma Via Dolorosa, pois nos leva às questões e aos conflitos pelos quais devemos passar, algumas vezes dolorosamente e com espírito heróico, algumas vezes com sacrifício, para que possamos nos iniciar no reino da consciência.

Se você tiver uma mentalidade moderna, deve encontrar seu próprio caminho. *Siga seu próprio caminho*, que pode ser tanto aterrador como divertido. Ninguém mais pode indicar-lhe *o* caminho, porque não existe mais um caminho preestabelecido, mas apenas *um* caminho — o *seu* caminho, que é tão válido quanto qualquer outro, desde que você o viva honestamente.

Grande parte da solidão artificial de sua vida vai evaporar-se, se você perceber que seu caminho é simplesmente *um* caminho — um caminho dentre muitos, ainda que único e distinto de todos os outros, um caminho gerado de sua própria natureza, um caminho que é inato, não fabricado, e que espera ser descoberto.

Para muitos de nós esse caminho é solitário pois, no final das contas, precisamos trilhá-lo a sós. Ninguém mais nos pode dizer que direção final ele deve tomar, e ninguém mais pode percorrê-lo para nós.

Se você vai trilhar esse caminho, a Imaginação Ativa é seu atalho oportuno.

TERCEIRA ETAPA: OS VALORES

Já vimos como convidar as figuras do inconsciente e como estabelecer o diálogo com elas. Mas isso não é suficiente. Devemos, além disso, tomar uma posição ética. É nosso dever, como seres humanos conscientes, introduzir o elemento ético no processo.

Uma vez que o processo imaginativo foi iniciado, uma vez que as forças primordiais, instintivas, foram convidadas a vir até a superfície para serem ouvidas, alguns limites devem ser estabelecidos. É o ego consciente, guiado por uma noção ética, que deve estabelecer os limites, de forma a proteger o processo imaginativo para que ele não se torne desumano ou destrutivo e não caia em extremos.

Jung adotou o audacioso ponto de vista de que a humanidade tem um papel específico na criação: fazer surgir o ato da consciência e o ponto de vista ético, no seu mais elevado sentido. Estamos rodeados por um universo que é belo e admirável, entretanto suas forças se comportam de uma maneira amoral. Não se importam, como nós, com os valores especificamente humanos de justiça, integridade, proteção aos desamparados, ajuda aos nossos companheiros humanos, preservação das estruturas vitais. Somos nós que temos de introduzir estes valores no mundo à nossa volta. Como as criaturas que surgem na nossa Imaginação Ativa freqüentemente são, para todos os efeitos, personificações das forças impessoais da natureza, somos nós que precisamos trazer os elementos éticos, humanos e práticos para a Imaginação Ativa.

Jung também observou que não existe desenvolvimento da consciência, no sentido humano, sem o conflito ético. A consciência sempre envolve os confrontos éticos: passamos a perceber que os valores, as atitudes e as formas de conduta que se abrem para nós são conflitantes, e descobrimos que devemos fazer escolhas morais.

Todos estes princípios encontram seu caminho na Imaginação Ativa. À medida que as figuras interiores se apresentam e as diferentes atitudes e possibilidades afloram à superfície, inevitavelmente temos de tomar uma postura ética, de forma a fazer surgir o equilíbrio entre os valores conflitantes.

> Também é um grave erro pensar que basta conseguir algum entendimento das imagens e o conhecimento pode parar por aí. O *insight* deve ser convertido em um compromisso ético. Não fazer isso é cair prisioneiro do princípio do poder que traz conseqüências perigosas, destrutivas, não só para os outros, como também para aquele que tem o conhecimento. As imagens do inconsciente carregam o homem de uma grande responsabilidade. Se ele não as compreende, ou foge à responsabilidade ética, fica privado da sua totalidade e impõe à sua vida uma dolorosa fragmentação. (Jung, MDR, p. 192)

Jung falou certa vez sobre um rapaz que sonhara que sua namorada havia escorregado em um lago gelado e estava afogando-se. Jung disse, com efeito, que o homem não podia apenas ficar sentado, deixando que as forças geladas do destino matassem o feminino interior. Aconselhou-o a entrar na Imaginação Ativa e fazer alguma coisa para puxá-la para fora da água, acender um fogo, conseguir uma roupa seca para ela e, assim, salvar sua vida. Esta é a atitude ética, moral e humana a adotar. É dever do ego levar este sentido de responsabilidade para as criaturas do mundo interior, da mesma forma que é para nós cuidar do bem-estar dos nossos semelhantes no mundo exterior. É a saúde de nosso próprio *self* interior que está em jogo.

Lembro-me de um caso no qual uma figura arquetípica interior exigiu controle absoluto da vida de uma mulher, em detrimento de sua natureza feminina. A mulher estava fazendo análise comigo, e sua Imaginação Ativa lidava, na maior parte das vezes, com uma figura masculina muito poderosa e esperta, que lhe dava boas informações, uma excelente visão das coisas, mas que também tentava convencê-la a se afastar de alguns de seus instintos básicos de mulher. Ele estava tentando dominar, cada vez mais, sua vida, em detrimento da personalidade essencial da mulher.

Um dia, ela estava fazendo a Imaginação Ativa e ele lhe disse, de chofre: "Dê-me sua bolsa e suas chaves. De agora em

diante, eu assumo o controle. E, na sua imaginação, ela fez exatamente o que ele pediu.

Quando ela leu esse episódio para mim, dei um pulo: "De jeito nenhum você vai dar a ele sua bolsa e suas chaves! Isso simboliza todos os seus recursos e o controle completo de sua vida. Se você fizer isso, vai renunciar a seu legítimo papel e vai deixar que sua consciência inteira se volte para uma única parte de si mesma. Você não pode fazer isso, não interessa quão sábio ou 'certo' ele possa parecer. Só *você* pode conduzir sua própria vida; não pode entregar esse papel a ninguém mais.

"Agora, você deve refazer tudo. Volte e diga a ele que você está tomando de volta sua bolsa e suas chaves. Diga-lhe que você vai ouvi-lo, respeitá-lo e considerar o que ele disser — mas você não pode dar sua vida inteira para ele. Diga-lhe que você precisa pensar por si mesma e tomar suas próprias decisões."

Depois de minha explosão, a mulher fez como aconselhei; voltou à Imaginação Ativa e explicou as coisas para aquela poderosa figura masculina. Ele compreendeu o princípio; concordou e imediatamente devolveu-lhe a bolsa e as chaves.

Infelizmente, cerca de um ano mais tarde, depois que parou a análise, essa mulher cedeu inteiramente ao seu impulso de poder. Deixou que o aspecto de poder daquela presença masculina dominasse completamente seu mundo interior. Deflagrou um processo de exagerada presunção, tornou-se uma "sabe-tudo", passando sermão em todo mundo e tentando dominar cada situação.

Este é um exemplo do que acontece quando você entra num processo de "inflação", deixa-se possuir por um arquétipo e perde a posição independente do seu ego. Como essa escolha torna-se um problema ético? Sempre que você permite que uma parte sua assuma o controle e domine todos os seus outros instintos e valores, isso é inerentemente destrutivo. Inevitavelmente, sua conduta e seu tratamento para com as outras pessoas serão desequilibrados.

Nossa palavra *ética* — e nosso conceito de comportamento ético — é derivada da palavra grega que quer dizer "conduta correta". É significativo que essa palavra, por sua vez, seja derivada do grego *ethos*, que quer dizer "caráter essencial ou espírito" de uma pessoa ou de um povo. *Ética*, portanto, em seu sentido mais profundo, significa o padrão pessoal de conduta que se combina com o verdadeiro caráter interior do indivíduo.

A ética é um princípio de unidade e consistência. As pessoas

que se comportam eticamente são aquelas que fazem um esforço honesto para adaptar seu comportamento aos seus valores. Se a conduta de alguém está, flagrantemente, em desacordo com seu caráter essencial, isso sempre reflete uma fragmentação da personalidade. Como disse Jung, "se o homem foge à responsabilidade ética... fica privado de sua integridade e impõe à sua vida uma dolorosa fragmentação".

O que dissemos até agora pode ser resumido em três itens específicos relacionados à preservação do aspecto ético da Imaginação Ativa:

Primeiro, você introduz o elemento ético ao manter suas atitudes e sua conduta consistentes com o seu caráter e os seus valores mais profundos.

Segundo, o equilíbrio ético requer que não deixemos um arquétipo ou uma parte de nós mesmos assumir o controle em detrimento dos outros. Não podemos sacrificar valores essenciais para seguir um impulso ou um objetivo limitado.

Terceiro, precisamos alimentar e preservar os valores especificamente humanos que servem à vida humana, que mantêm a vida cotidiana em andamento e que mantêm vivos nossos relacionamentos.

Os grandes poderes do Inconsciente Coletivo são tão avassaladores que podemos ser, de repente, arrastados por uma enxurrada de energia primitiva que se apossa da mente consciente — uma energia que corre para seu objetivo instintivo, sem se preocupar com o efeito que possa causar na vida humana comum ou nas pessoas à nossa volta.

Inevitavelmente, uma figura poderosa vai surgir na sua Imaginação Ativa e vai configurar este impulso de poder bruto. Ela pode aconselhá-lo, nos termos mais imperiosos, a abandonar todos os escrúpulos que o impedem de obter o que quer, abandonar os compromissos e responsabilidades que o "prendem". Essas idéias geralmente levam você a uma dramática fantasia de afirmação de si mesmo, de que você está assumindo o controle da situação onde trabalha, de que você segue sua própria maneira de ser com a família e os amigos, de que está conseguindo fazer com que todos dancem conforme a sua música, de uma forma ou de outra.

Quando essa espécie de fantasia se manifesta, você fica convencido de que vai resolver todos os seus conflitos, pôr todas

as coisas em ordem, simplesmente renunciando às regras dos que estão à sua volta, descartando todos que estão no seu caminho ou que se opõem a você, e fazendo exatamente aquilo que você quer.

Esses extremos são muito atraentes porque neles há alguma verdade — uma verdade parcial. Todos temos aquelas áreas onde ainda somos fracos, onde falhamos em nos posicionar tanto com nós mesmos quanto com as pessoas à nossa volta. Se temos tido pouca força de vontade, se temos sido joguetes de nossas próprias compulsões, afundados nas contradições comuns da vida, não é de surpreender que sejamos sacudidos pelo toque de clarins do inconsciente, convocando-nos para o extremo oposto. Somos tomados por uma fantasia de que seria possível resolver tudo com um ato simples, claro, de poder e vontade. Porém, se tomarmos essa mensagem ao pé da letra e tentarmos colocá-la em prática na sua forma bruta, não trabalhada, estaremos sendo levados a agir como Átila o Huno. Deixaremos um rastro de destruição atrás de nós.

É exatamente nesse ponto que a sua noção dos valores éticos deve ser trazida para a equação. De outro modo, você poderia chegar a um extremo destrutivo — até autodestrutivo. Sua vida poderia tornar-se um deserto, destituída de valores humanos ou de relacionamentos humanos.

O desafio crucial do ego é responder, é defender claramente valores humanos como a honestidade e o compromisso. O ego deve perguntar: "Que efeito terá essa doutrina extrema, sobrenatural, na minha vida cotidiana?" O ego deve encontrar uma forma de amenizar e humanizar essas forças impessoais do inconsciente, de natureza irresistível, algumas vezes inumana.

Se uma atitude vem rugindo do seu inconsciente com exigências capazes de destruir sua existência prática, prejudicar seu relacionamento com a família, causar problemas no seu trabalho ou atirá-lo em disputas de poder com todo mundo, você tem o dever e o direito de replicar, de apresentar a alternativa ética.

Você pode dizer: "Olhe, existem alguns valores humanos, aqui, que são muito importantes para mim. Não vou abandoná-los. Não vou abandonar o amor e o relacionamento que tenho com minha família e meus amigos. Não quero ficar perseguindo nenhuma meta idealizada em detrimento de tudo e de todos."

Já aprendemos que este deve ser um diálogo entre pares. Isto significa que devemos não só honrar os arquétipos que falam conosco na Imaginação Ativa, mas também nos considerarmos

iguais a eles, moralmente falando, e, portanto, capazes de tomar uma posição ética — responder, assumir uma posição, tornar o diálogo verdadeiro. Não devemos procurar dominar, *nem* permitir que sejamos dominados.

A necessidade crítica de um sentido ético ao nível do ego surge da natureza do próprio inconsciente. Em certo sentido, o inconsciente é amoral por se interessar apenas em sobreviver e expressar os *leitmotivs* poderosos e impessoais do universo psíquico. Todo arquétipo, todo poder dentro do Inconsciente Coletivo é moralmente neutro, como as outras forças da natureza. Por si mesmo não pode colocar limites morais ou éticos no que faz ou no que pede. Só a consciência humana pode levar em consideração outros valores que devem ser preservados, limites que devem ser estabelecidos para as exigências interiores, ou para essa voz interior, de modo que um equilíbrio seja atingido e a vida possa ser servida e não diminuída.

Os arquétipos irrompem na consciência com todo o poder instintivo reprimido da selva primordial e, como animais selvagens na natureza, pouco se importam com as idéias humanas de integridade, justiça ou ética. Servem a um reino que está próximo aos instintos: a eles interessa que a natureza seja servida, que a evolução tenha lugar, que todos os temas arquetípicos sejam encarnados na vida humana. Todavia, como acontece, cause ou não danos, venha ou não a esmagar valores nesse processo, com isso tudo os arquétipos brutos primitivos não se preocupam.

Os arquétipos primordiais podem ser comparados a leões na selva: quando os vemos no seu esplendor selvagem parecem encarnações vivas da nobreza. Mas são também forças impessoais e amorais da natureza não qualificadas pelos valores humanos de compaixão, delicadeza, identificação com a vítima, afinidade amorosa ou senso de justiça.

Muitos dos arquétipos que fazem parte do caráter humano total se manifestam como instintos puros, brutos, de caça, sobrevivência, agressão, domínio de território. Se forem qualificados pelos valores humanos, pelo sentido de amor e responsabilidade moral, serão forças maravilhosas. Mas se nos dominarem, sem esses outros sentimentos humanos, podem reduzir-nos a meras bestas.

Existe algo de verdade e de sabedoria em toda figura que nos aparece na Imaginação Ativa. Em geral, cada uma traz a sabedoria de que precisamos especificamente, para compensar a unila-

teralidade de nosso ego e nossa forma habitual de ver a vida. Porém, quanto mais uma figura interior se identificar com um arquétipo puro, mais seguramente adotará um ponto de vista polarizado e apresentará um extremo que está além das fronteiras do senso comum e do caráter humano normal.

A tarefa crítica de cada um de nós, portanto, quando "destampamos" o inconsciente, é pensar com clareza e de forma independente. Precisamos escutar cuidadosamente para ouvir a verdade que está escondida por trás dos impulsos auspiciosos, sedutores, dramáticos das vozes interiores. É preciso refinar essa verdade transformando-a em algo que seja mais civilizado, mais humano, mais tolerável — algo que possa ser integrado à vida humana comum, sem queimá-la. E, na direção desta verdade, você deve encontrar sua própria posição ética individual.

QUARTA ETAPA: OS RITUAIS

Encarnar a Imaginação Ativa significa dar a ela uma característica física, tirá-la do nível abstrato, rarefeito, e ligá-la à vida física, terrena.

A quarta etapa da Imaginação Ativa é muito semelhante à quarta etapa do trabalho com os sonhos. Isso não é uma coincidência. Podemos afirmar como princípio geral que, sempre que você fizer qualquer forma de trabalho interior e chegar a um estágio de maior discernimento ou a uma solução, você deve fazer alguma coisa para torná-lo concreto. Pode fazer um ritual físico ou algo que venha integrá-lo na estrutura da sua vida prática, cotidiana.

Uma vez que já discutimos esta etapa na parte do trabalho com os sonhos, não nos vamos estender muito agora. Você pode reler o capítulo sobre os rituais, rever os exemplos que estão lá e aplicá-los à Imaginação Ativa.

Há um ponto muito importante que precisa ser observado nesta quarta etapa: você não deve *exteriorizar*. Em linguagem psicológica, exteriorizar significa, basicamente, tomar os conflitos e impulsos interiores, subjetivos, e tentar vivenciá-los externamente, fisicamente.

Em situações clínicas extremas, essa exteriorização pode manifestar-se sob a forma de violência dirigida a si próprio ou às outras pessoas. No entanto, muitos de nós fazemos sempre um pouco de exteriorização em nossa vida, de forma branda, sem perceber. Por exemplo, um homem está com um terrível conflito a respeito de uma decisão que não consegue tomar; então, tem uma explosão de raiva com a esposa e tenta resolver o problema brigando com ela.

Ao fazer surgir um grande volume de material da fantasia,

a Imaginação Ativa fornece oportunidades para que isso aconteça. Se o homem do exemplo acima não tiver cuidado, se está discutindo com a *anima* durante a Imaginação Ativa, logo vai começar a lançar os mesmos argumentos contra a esposa. Vai tentar vivenciar externamente, e literalmente, a imaginação.

Encarnar a imaginação, nesta quarta etapa, não significa absolutamente exteriorizar as fantasias, no sentido literal. Significa, sim, pegar a *essência* que você extraiu dali — o significado, o discernimento ou os princípios básicos que você deduziu da experiência — e encarná-la, fazendo um ritual físico ou integrando-a à sua vida prática. Você poderá ter problemas e causar prejuízos se falhar nesta distinção. Você não deve adotar esta quarta etapa da Imaginação Ativa como uma licença para pôr para fora suas fantasias em sua forma literal, primitiva.

Quando esse aspecto surge de uma forma extrema, é fácil ver como isso é verdadeiro. Suponhamos que esteja realizando uma Imaginação Ativa e me veja em tempos passados, combatendo os inimigos à espada. Esse exercício de esgrima pode ser uma coisa válida a nível interior, mas é óbvio que não posso encarnar essa imaginação conseguindo uma espada e usando-a contra as pessoas com as quais estou zangado. Porém, se o assunto da Imaginação Ativa é bem próximo das circunstâncias de todos os dias, torna-se mais difícil ver a diferença, e a tentação de exteriorizar a fantasia se torna mais forte.

Por essa razão, enfatizo que não se devem usar as imagens das pessoas externas, físicas, na Imaginação Ativa. Você não deve trazer à mente a imagem do marido, do amigo ou do colega de trabalho e começar a dialogar com essa pessoa na imaginação. Se você fizer isso, vai ficar sujeito a uma pressão extrema, inconsciente, para vivenciar a Imaginação Ativa *fisicamente* quando estiver próximo da pessoa outra vez. Involuntariamente, você confunde o nível da imaginação e o nível do relacionamento externo, físico. Você começa a fazer e a dizer coisas que não fazem sentido para as outras pessoas: afinal de contas, elas não leram o roteiro.

O que se deve fazer quando a imagem de algum conhecido aparecer na imaginação, é parar e mudar a aparência da imagem. Pode-se inclusive fazer isso como parte do diálogo. Você pode dizer: "Escute, não sei por quê, mas você parece exatamente com o cara do escritório que me deixou maluco. Uma vez que sei que você é um sistema de energia dentro de mim, por favor, mude sua aparên-

cia. Não quero confundir o que está dentro de mim com uma pessoa que está fora." Se você assim fizer, a figura interior quase sempre vai cooperar e alterar sua aparência. Então você pode entrar no diálogo com a clara noção de que está falando com uma parte de você mesmo, não com um ser humano externo.

Existe outra razão pela qual é uma má idéia realizar a Imaginação Ativa usando a imagem de alguém que se conhece no mundo de fora. É o que as pessoas costumavam chamar de "mágico". Está claro, através da experiência, que aquilo que realizamos no nível inconsciente é transmitido inconscientemente às pessoas à nossa volta e isso, involuntariamente, as afeta. Mesmo quando não estamos perto delas, fisicamente, o que fazemos por meio da fantasia e imaginação libera vibrações, através do Inconsciente Coletivo, que são sentidas por outras pessoas no seu inconsciente.

Portanto, se você usar uma arma tão poderosa como a Imaginação Ativa e focalizar toda essa energia do inconsciente sobre a imagem de uma certa pessoa, isso vai começar a afetar o indivíduo. Mesmo que suas intenções sejam boas, os resultados são ao mesmo tempo manipuladores e incontroláveis: Você não pode prever exatamente quais serão os efeitos. A outra pessoa pode sentir uma vaga pressão inconsciente e começar a se comportar de modo diferente com relação a você, sem entender porquê.

Pela mesma razão, é um erro você se permitir fantasiar em demasia acerca de uma pessoa. Além de ser inútil — como a fantasia passiva sempre é — tem um efeito negativo sobre a outra pessoa, sobre você mesmo e sobre seu relacionamento. Quando caímos involuntariamente em uma fantasia intensa e repetitiva a respeito de alguém, pode acontecer o seguinte: se estamos com raiva dele, vamos fantasiar que o repreendemos severamente. Vamos sentir uma grande satisfação em imaginar as observações mais sarcásticas que poderíamos fazer para deixá-lo envergonhado. Ou, se estamos apaixonados por ele ou ela, vamos alimentar uma fantasia romântica que vai e vem o dia inteiro a respeito de como cortejar, como as coisas se transformarão e como passaremos a viver em um sonho excitánte e apaixonado, para sempre.

Em primeiro lugar, assim como acontece com a Imaginação Ativa, o desenrolar de uma fantasia contínua sobre outra pessoa inevitavelmente a afeta, através do inconsciente. Em segundo lugar, persistir nessa fantasia tem um mau efeito sobre você, pois o prende a um determinado comportamento para com a pessoa. Você

fica condicionado, através das sucessivas repetições da fantasia, a pensar sobre a pessoa, ou a reagir automaticamente, de uma forma específica. E esse autocondicionamento pode ser completamente inadequado à situação objetiva, externa.

Portanto, se você tiver sentimentos interiores muito fortes com relação a alguém, sejam positivos ou negativos, é melhor começar a realizar um trabalho interior para descobrir o que está acontecendo, subjetivamente, dentro de você. Então, se você tiver algo que precise ser dito ao indivíduo, é melhor dizê-lo diretamente, usando o bom senso e a cortesia como guias. Não seja complacente com a Imaginação Ativa ou com a corrente de fantasia que usa a imagem de outra pessoa. E, acima de tudo, não exteriorize sua imaginação ao pé da letra.

A quarta etapa da Imaginação Ativa é uma faca de dois gumes. É uma necessidade, mas não deve ser usada da forma errada, senão pode fazer mais mal do que bem. Neste estágio, precisamos usar toda a inteligência e bom senso que possamos reunir dentro de nós. Devemos fazer algo físico, mas não devemos pôr nossa imaginação para fora, projetando-a sobre pessoas externas, nem ser desaforados ou exigentes para com os outros.

Finalmente, a quarta etapa não pode ser separada da terceira, que é acrescentar o elemento ético. Pois é o seu senso ético que deve estabelecer os limites e ser o seu guia em tudo o que fizer.

NÍVEIS

É surpreendente como a Imaginação Ativa pode atender a uma ampla faixa de necessidades, uma vez que você passa a usá-la em sua vida. Às vezes ela o ajuda a resolver conflitos práticos que surgem no dia-a-dia como, por exemplo, que escola escolher para as crianças ou em que gastar o dinheiro. Outras vezes ela o permite vivenciar a jornada mítica como você sempre desejou. Na faixa mais avançada do espectro, a Imaginação Ativa torna-se uma experiência religiosa, mística.

Para mim as modalidades de Imaginação Ativa se encaixam em três níveis básicos, dependendo do uso que se faz dela:

1. Barganha
2. Compreensão do inconsciente
3. Captação da dimensão espiritual

Barganha, como costumo chamar, é o nível mais prático, mais pessoal. É o uso da imaginação quando você precisa negociar com suas personalidades interiores, fazer aqueles acordos e transações que às vezes são necessários para o próprio funcionamento da vida prática. Se "barganha" parece um nome não muito nobre para este uso da Imaginação Ativa, é porque ele representa uma atividade realmente sem grande nobreza: é claramente um processo de barganha com as nossas partes interiores, de modo a promover algum entendimento para que a vida possa prosseguir.

Compreensão do inconsciente é o nível no qual tentamos ativamente trazer do inconsciente as partes desconhecidas de nós mesmos, para integrá-las em nossa atuação consciente. Neste nível tentamos familiarizar-nos com as nossas partes interiores ainda não conhecidas. A maior parte dos exemplos vistos até agora fazem

parte deste nível. É a função capital da Imaginação Ativa e a finalidade que a maioria das pessoas têm em mente quando a procuram.

Captação da dimensão espiritual é o nível onde somos tocados por uma experiência profunda com os grandes arquétipos. A Imaginação Ativa é percebida como uma visão e faz nascer um conhecimento religioso. É uma forma bastante incomum de Imaginação Ativa, mas é sentida por alguns indivíduos, por isso é bom que estejamos cientes de sua existência.

BARGANHA

A barganha é o uso mais prático, mais chão, que você pode fazer da Imaginação Ativa. Ela se inicia com o reconhecimento de que somos feitos de muitas partes; cada uma delas tem suas próprias necessidades, sua própria vida; portanto, cada parte quer participar de sua existência consciente. Quando você verdadeiramente se dá conta disso, também começa a perceber que muitos dos conflitos aparentemente "insolúveis" que o irritam no dia-a-dia da vida são, realmente, meras discussões entre as diferentes partes de você que não partilham do mesmo ponto de vista.

Algumas vezes, quando você não consegue chegar a uma síntese entre duas partes que estão discutindo dentro de você, quando você não consegue transcender o conflito, então chegou a hora da barganha interior. Você tem de estabelecer algum tipo de compromisso.

Muitas vezes, as pessoas fogem deste tipo de Imaginação Ativa. É como se achassem muito sórdido ou mundano usar esta nobre arte para aceitar um compromisso entre aquela sua parte que quer ver o serviço pronto e a parte que quer ir a festas todas as noites. Mas, na prática, existem momentos em que o único jeito de se continuar tocando o barco é fazer uma boa e honesta barganha.

No mínimo isso vai estabelecer uma comunicação entre aquelas diferentes partes de você mesmo que não têm tido muitas oportunidades para se manifestar e, futuramente, essa comunicação vai levar a uma síntese.

Logo que me tornei analista, tinha geralmente de trabalhar à noite. Muitos dos meus pacientes trabalhavam durante o dia e só podiam vir à noite ou nos fins de semana. Não era um mau

horário, uma vez que me deixava os dias livres mas, por alguma razão, eu me ressenti amargamente. Alguma parte interior minha estava acostumada a ter as noites livres para *mim*: para visitar os amigos, para as atividades sociais, música, minha vida pessoal.

Essa minha parte infantil estava furiosa. E o ressentimento inconsciente e irracional achou um jeito de entrar na minha vida prática. Eu estava irritadiço para com meus pacientes. Quase esquecia os compromissos. Esse é o tipo de coisa que acontece quando alguém no inconsciente está absolutamente contra o que o ego determinou.

Levei esse problema para a Imaginação Ativa. Procurei essa parte de mim que estava zangada com meu horário de trabalho. A imagem que apareceu foi a de um adolescente mimado. Ele disse: "Não! Não vou trabalhar à noite. Essa é a hora da curtição. É a hora do divertimento. É a hora do ser humano. Não é hora de trabalhar e fim de papo!"

Então travei uma longa conversa com ele. Expliquei e expliquei: "Veja, nós temos de viver; nós temos de ganhar dinheiro ou ambos estaremos na rua e famintos — incluindo você. Uma vez que estamos começando a profissão, os únicos pacientes que temos nesta altura são esses que vêm à noite ou no fim de semana. Essa é uma necessidade prática. Isso tem de ser feito."

De início, ele não se mexeu. Disse-lhe, então: "Veja, temos de pagar o aluguel."

E ele retrucou: "Não ligo a mínima para o aluguel. Só quero me divertir. E é o que vou fazer."

Eu disse: "Mas eu realmente me preocupo com o aluguel."

E ele disse: "Isso é dureza mesmo. É uma dor de cabeça prá você."

Continuei: "Não posso trabalhar e ganhar a vida se você fica sabotando tudo e me deixa de mau humor e ressentido todo o tempo. Isso afeta os pacientes. Eu me esqueço das coisas. Coloco as anotações nos lugares errados." Tudo isso era verdade, estava havendo um caos geral devido a essa parte minha estar revoltada com o trabalho.

Finalmente, agarrei o fulano pelo pescoço — na minha imaginação, é claro —, coloquei-o contra a parede e disse: "Você vai ter de ouvir, senão vamos ficar em maus lençóis. Então, que tipo de acordo podemos fazer?"

Foi assim que surgiu a seguinte barganha: ele concordou

que se eu fosse a uma boa lanchonete todas as noites, às dez horas, e fizesse uma bela refeição e o levasse ao cinema umas duas vezes por semana, depois que os pacientes se fossem, então ele ia "aliviar a minha barra" o resto do tempo e deixar que eu trabalhasse em paz. Por alguns meses a coisa funcionou dessa forma. Contanto que eu lhe desse uma boa refeição e um cinema ocasional, ele ficava feliz e me deixava trabalhar. Mas se eu me esquecia uma noite de nosso jantar fora, o jovem ficava revoltado no dia seguinte e me fazia ficar irritado e esquecido no trabalho. Era incrível que esse personagem tivesse tanto poder sobre meu humor e meu desempenho. Mas ele tinha, realmente.

Nunca admiti, mesmo anos depois, que tivesse sido forçado a fazer um trato tão sórdido, tão interesseiro, tão pequeno, com minha criança mimada interior. Senti-me como Fausto pactuando com o diabo. No entanto, fazendo um retrospecto, passei a respeitar esse tipo de diálogo, esses acordos, essas negociações entre facções em luta. De certa forma, eles são mais humanamente pertinentes que as elevadas conversações com deuses e arcanjos. Eles mantêm intacta a estrutura da vida humana. E algumas vezes conduzem a uma conscientização que é tanto mais profunda por ser humana, terrena e imediata.

COMPREENSÃO DO INCONSCIENTE

A maior parte dos métodos para se praticar a Imaginação Ativa depende de se chegar a termos com o inconsciente, trazendo as imagens para a superfície, reduzindo os efeitos negativos de seu poder autônomo, tornando-as conscientes e fazendo as pazes com elas.

Já nos referimos a muitos destes métodos. Os principais são: esvaziar a mente e dialogar com o conteúdo do inconsciente que aparecer espontaneamente; prolongar os sonhos através da Imaginação Ativa; dialogar com as figuras do sonho pela imaginação; converter a fantasia em imaginação; personificar humores, sentimentos e crenças; e vivenciar viagens míticas, na Imaginação Ativa.

Nesta parte, vou focalizar duas outras finalidades excelentes que se enquadram neste segundo nível de Imaginação Ativa. Chamo a primeira de "cercar as muralhas de Jericó" e a segunda, de "viver a vida não vivida".

AS MURALHAS DE JERICÓ

O princípio em que se baseia esta abordagem a que chamo "muralhas de Jericó" está simbolicamente expresso nessa história antiga:

> E o Senhor disse a Josué: Vê, coloquei Jericó em tuas mãos... Cercai a cidade, tu e todos os teus guerreiros, e contornai a cidade uma vez. Assim deveis fazer durante seis dias. E sete sacerdotes irão adiante da arca levando sete trombetas de chifre de carneiro: e no sétimo dia, devereis contornar a cidade sete vezes e os sacerdotes devem tocar as trombetas.
>
> E quando eles soprarem mais forte os chifres de carneiro, quando escutardes o mais alto soar das trombetas, todo o povo gritará em uma só voz e a muralha da cidade cairá por terra e o povo deverá tomar a cidade, cada homem seguindo diretamente para a frente.

Essa história refere-se a um acontecimento que deve ter-se passado entre 1 500 e 2 000 anos antes de Cristo, e de início foi transmitida pela tradição oral. Se a examinarmos em seu aspecto simbólico, veremos que contém um princípio arquetípico maravilhoso — uma maneira de resolver os conflitos aparentemente sem solução dentro de nós.

Nessa narrativa extraordinária, o povo se levantou contra uma barreira absolutamente inexpugnável. Era uma muralha que não podia ser derrubada ou escalada por nenhuma tecnologia ao alcance daquele povo. Mas eles tiveram uma orientação: teriam de realizar um ritual simples, todos os dias, de marchar à volta da muralha de Jericó. Não fizeram nenhum ataque direto, pois nenhum teria sido bem sucedido. Finalmente, depois daquela série de marchas ritualísticas, dos toques de trombeta e do grande grito, alguma coisa aconteceu: as muralhas caíram por terra.

Nossa vida interior se assemelha freqüentemente a uma série de jornadas de uma Jericó para outra. Estamos continuamente lutando contra obstáculos, dentro de nós mesmos, que mais parecem fortalezas defendidas por muralhas impenetráveis. Algumas vezes os chamamos de *complexos autônomos*, pois estão completamente fora da influência ou do conhecimento da mente consciente. Só os percebemos através da devastação que causam em nossa vida e em nosso sistema emocional. Muitos de nós, num dado momento da vida, passamos por conflitos que nos dilaceram e que parecem inso-

lúveis. Não conseguimos encontrar um caminho para seguir em frente, um lugar para ficar, uma proposta que traga uma solução.

Um problema interior aparentemente tão difícil que a gente não sabe por onde começar é um exemplo de uma Jericó interior. É como uma cidadela cercada por uma muralha dentro do inconsciente, um espaço em branco onde a mente consciente não consegue penetrar, algo que não conseguimos sequer entender e, ainda menos, lidar com ele. Pode ser que você esteja perdidamente apaixonado por alguém que simplesmente não está ao seu alcance. Ou pode ser que você tenha um hábito ou um sistema de vida que não pode mudar e que fica sabotando sua saúde, seu trabalho ou seus relacionamentos. O problema está dentro de nós, mas não podemos compreendê-lo, não podemos lidar com ele, não conseguimos encontrar nenhum jeito simples de ter acesso a ele.

Em tal situação, a história da muralha de Jericó é uma receita simbólica para o processo psicológico. Identifique para você mesmo, da melhor maneira, qual é o conflito, o foco de sua inquietação. Então, cerque o complexo autônomo, examinando-o de todos os ângulos, jogando nele energia psicológica através de um trabalho interior ritualizado, circundando-o como a Jericó da história, até que, finalmente, a muralha desmorone.

A caminhada ao redor de Jericó pode tomar qualquer forma, contanto que você focalize sua energia na "impenetrável" cidadela interior e faça seu ritual. Personifique o conflito, trazendo as imagens à mente e conversando com elas. Convide as pessoas a saírem da cidade e descubra quem são e porque estão se opondo a você.

A Imaginação Ativa é particularmente útil a esta técnica de circundar a muralha de Jericó, mas a técnica é realmente uma síntese: a idéia é jogar com tudo que você sabe, usar todas as formas de trabalho interior que você conhece. Usamos qualquer técnica que possa servir de trampolim e possa concentrar energia sobre o complexo autônomo. E continuamos fazendo isso, até que finalmente a barreira entre o complexo e a mente consciente seja rompida. Vamos buscar as fantasias na mente para lidar com esse problema, e as analisemos como símbolos do que está ocorrendo em nossas profundezas. Se um sonho é pertinente, façamos o trabalho com os sonhos; depois, estendamos o sonho pela Imaginação Ativa e vejamos aonde nos conduz.

Digamos que você esteja em uma depressão que o vem afligindo há dias. Você não consegue entendê-la, não sabe de onde

ela veio e quando menos espera está descarregando sobre as pessoas à sua volta, que não têm culpa alguma. Essa depressão é a sua Jericó interior.

Que fazer? Primeiro, personifique a depressão. Vá à sua imaginação e procure a figura, a imagem que vai representá-la. Então, comece sua marcha ao redor da muralha de Jericó. Fale com a depressão. Caminhe à sua volta, observando-a de todos os lados. Fale com as figuras que aparecem na Imaginação Ativa e descubra o que podem informar acerca da depressão. O que é? De onde veio? Geralmente, uma depressão está equilibrando uma situação exagerada, uma inflação. Mas *qual* inflação está sendo equilibrada? Que sabe sobre ela? Talvez uma das figuras admita ser aquela que está deprimida em você, e possa lhe dizer com detalhes porque se sente assim.

Além do trabalho com a Imaginação Ativa, devemos também estar atentos aos sonhos e às fantasias. Anotemos cada imagem do sonho ou da fantasia, cada idéia que nos vier à cabeça e pareça estar relacionada a essa Jericó interior. Acima de tudo, continuemos a procurar as personalidades interiores dia após dia, e conversemos com elas. Deixemos fluir os sentimentos. Peçamos informações, orientação. Ofereçamos em sacrifício a inflação, a pretensão ou o ideal sobrenatural que está sendo compensado pela depressão.

Como Josué na narrativa, cerque as muralhas internas todos os dias. Um dia pratique a Imaginação Ativa. Talvez nada especial resulte dela, mas você cumpriu a sua volta ritual: você investiu, nesse complexo, sua energia consciente. No dia seguinte uma fantasia absorvente pode manifestar-se a respeito do assunto. Escreva-a e analise-a como se fosse um sonho; use os símbolos para tentar compreender o que está acontecendo nas profundezas do inconsciente. Na manhã seguinte, talvez você tenha um sonho. Uma vez que você está colocando tanta energia nessa Jericó interior, pode supor que o sonho provavelmente tratará desse assunto, de modo que nesse dia a caminhada em torno das muralhas de Jericó consistirá no trabalho com o sonho. Talvez o sonho lhe traga uma idéia luminosa a respeito do que realmente é essa Jericó.

Cada dia, de uma ou de outra forma, continue dando a volta à muralha desse complexo autônomo. Um dia as paredes terão de vir abaixo e você vai começar a ver o que está lá dentro e o que deve ser feito a seu respeito.

O princípio em ação, aqui, é o da *energia cumulativa*. Você

fica investindo energia, transferindo-a da consciência para esse complexo interior, até que, finalmente, ele tem de se romper. O nó górdio se desfaz; a muralha aparentemente inexpugnável cai por terra. O complexo, afinal, se torna acessível à consciência. Caminhamos pela cidadela antes cercada e descobrimos qual parte de nós mesmos vive lá e por que nos declarou guerra.

Um pré-requisito para esse processo miraculoso é que não esperemos resultados instantâneos. Algumas vezes os resultados vêm mesmo espantosamente rápido, mas lembremo-nos de que estamos lidando com partes nossas que estavam completamente isoladas, absolutamente impermeáveis à consciência, talvez durante anos. Temos de perseverar e dar tempo a esse processo.

Na velha história bíblica, Deus instruiu Josué a marchar em volta da muralha por sete dias completos. Sete simboliza um ciclo completo do tempo interior, o tempo interior necessário para uma completa evolução de consciência. A experiência de Jericó precisará de sete *unidades interiores* de tempo — qualquer que seja o tempo necessário para você ter acesso à genuína consciência de sua Jericó. Exteriormente, podem ser sete dias, sete semanas, sete meses ou sete anos.

Uma coisa é certa: se você começar, e fizer diariamente sua marcha ao redor da muralha, no final você encontrará a solução. Você não deve sofrer passivamente, pois pode fazer alguma coisa. Pode recrutar a ajuda de suas forças interiores e começar a caminhar. Miraculosamente, tudo que você tem a fazer é caminhar. Você apenas tem de investir energia, fazer o ritual e os resultados virão, não interessa quão estúpido você possa sentir-se, não interessa quão fraco ou incompetente você seja diante desse complexo interior. Você caminha, caminha e caminha, e então as muralhas caem.

Geralmente isso acontece mais cedo do que se espera. Tenho visto pessoas começarem esta técnica altamente concentrada com heróica coragem, determinadas a lutar por vinte anos, se necessário, para superar o problema insolúvel, e o vêem resolvido em apenas três ou quatro dias de esforço intenso!

Entretanto, outras Jericós podem ser mais difíceis. São aquelas encravadas nos lugares mais profundos do inconsciente. São, em certo sentido, "problemas da vida" que ficam conosco por muitos anos e são, na verdade, necessários para nosso crescimento. Fazem-nos sofrer, mas nos dão maturidade e individualidade em troca.

Para esses "problemas da vida", cercar a muralha de Jericó

é uma receita acertada. Se você personificar a coisa que mais o aflige na vida e fizer dela sua "Jericó", e caminhar à volta dessa Jericó na Imaginação Ativa, você vai transformar o problema em uma fonte de consciência e crescimento. Você vai aprender que alguns de nossos problemas e obstáculos são nossos amigos mais verdadeiros — nossas feridas terminam sendo a fonte de nossa cura.

VIVENDO A VIDA NÃO VIVIDA

Um dos usos mais elevados da Imaginação Ativa é o que visa encontrar um nível no qual possamos vivenciar as partes não vividas de nós mesmos.

Todos nós somos uma mistura de arquétipos, energias e potencialidades. Algumas das possibilidades dentro de nós nunca são vivenciadas porque parecem "ruins" ou inferiores para nós. O ego tende a classificar de "ruim" qualquer coisa que não compreende e, naturalmente, evitamos olhar para as coisas dentro de nós que nos incomodam. Mas se conseguirmos escapar dos preconceitos de nosso ego, ficaremos surpresos em descobrir que algumas destas características não vivenciadas, ou reprimidas, terminam sendo as forças mais admiráveis que temos.

Provavelmente, a razão principal de nós todos termos tantas "vidas não vivenciadas" é que simplesmente não temos o número de anos suficiente, em nossa vida humana, para experimentar todas as personalidades, talentos, ocupações e relacionamentos possíveis, que estão potencialmente contidos dentro de nós.

Em algum ponto ao longo do caminho, todos temos de fazer opções. Um homem pode sentir que tem as qualidades essenciais de um grande pianista, mas ele também tem talento para os negócios e logo se descobre subindo os degraus do sucesso na firma em que trabalha, organizando a vida em torno do mundo dos negócios e sustentando uma família. No entanto, o artista que está nele vive como uma potencialidade que ele não tem tempo para vivenciar externamente.

Da mesma forma, uma mulher que escolheu ser uma personalidade nos negócios pode acordar um dia, anos depois, e perceber que alguma parte de si sempre desejou ficar com as crianças e ser uma dona-de-casa. Ou ela pode descobrir uma parte de si mesma que poderia ter escolhido a vida religiosa, a vida de uma freira ou uma vida reclusa de meditação.

Por meio da Imaginação Ativa, podemos ir a essas partes não vivenciadas de nós mesmos e experimentá-las de forma significativa. É possível viver grande parte da vida em um nível simbólico e, em geral, isso satisfaz essas partes não vivenciadas, até mais do que se as tivéssemos vivido externamente. Parece que Deus e a natureza não se preocupam com a maneira como vivenciamos essas potencialidades dentro de nós. Se as vivermos externamente, isso pode ser bom, desde que seja uma experiência consciente. Se as vivenciamos interiormente, ao nível da experiência simbólica, em geral podemos ir mais fundo, viver mais intensamente e produzir maior conscientização.

Nem dez vidas a mais seriam suficientes para que nos casássemos com todas as pessoas que amamos, seguíssemos todas as profissões e atividades que apreciamos, ou vivenciássemos por inteiro todas as personalidades escondidas que temos. Mas se ignorarmos essas possibilidades não vivenciadas, elas podem "azedar" dentro de nós. Podem reivindicar seus direitos de formas não adequadas. Podemos cair naquela nostalgia da "vida inteira que poderia ter sido". Ou nos podemos amargurar e culpar a má sorte, ou as outras pessoas, por nos negarem a chance de sermos heróicos, ricos ou famosos.

Qualquer que seja essa outra vida, você ainda pode vivê-la, se consentir em fazer isso como uma experiência interior. Em sonho ou imaginação você pode ir até essa vida não vivida, pode descobrir como se sentiria se tivesse seguido aquele caminho ao invés deste que escolheu. Pode experimentar tanto o lado negativo como o positivo, na Imaginação Ativa. Muito provavelmente, descobrirá que não teria sido tão mais maravilhosa do que a vida que tem vivido. Porém, é importante que você a experimente, pois todas as energias fundamentais do seu *self* precisam ser vivenciadas de alguma forma consciente.

Conheço um homem que tem uma vocação religiosa muito forte. Apesar de nunca se ter tornado um sacerdote da igreja ele vive, para todos os efeitos, como um monge. Continua solteiro e leva uma vida reclusa, passa seus dias em oração, contemplação e meditação, no mundo interior. Ao mesmo tempo, desempenha uma função muito importante entre sua enorme família de origem latina: ele lhes transmite a presença religiosa e é o conselheiro a quem recorrem quando precisam da sabedoria do mundo interior.

Há uns anos, uma coisa surpreendente aconteceu a esse homem. Ele sonhou, uma noite, que vivia na Itália. Tinha uma voluptuosa esposa italiana e um punhado de crianças vivendo com ele em uma cidadezinha. Isso por si só não é surpreendente, porém o mesmo sonho continuou na noite seguinte, dia após dia, semana após semana, por muitos meses.

Todas as noites ele voltava, em sonho, para o mesmo vilarejo, para a esposa e a família e vivia uma vida completa de marido e pai. Ele amava a esposa, brigava com ela, tomava conta das crianças e trabalhava duro para sustentá-las. Ia trabalhar e trazia para casa sacolas imensas de alimentos, nas costas, para alimentar a prole faminta. Passou por todas as alegrias e pesares pelos quais um pai passa, quando vive com uma mulher e cria os filhos junto com ela. Isso continuou, noite após noite, por quase um ano. Em um só ano, ele conseguiu resumir vinte anos de vida familiar!

Durante o dia esse homem era um solteirão quieto, aposentado, que vivia na Califórnia. Durante a noite, ele vivia em sua cidadezinha italiana, falava italiano, dava palmadas nos filhos, lutava com as contas, cuidava do jardim, fazia amor com a esposa, discutia com ela, brigava com os vizinhos, ia à missa com a família, levava-os a passear. Acordava a cada manhã exausto com todas essas atividades de homem de família!

Esse homem ficou acostumado à sua vida de pai, esperando cada noite para ver os filhos e ter uma nova aventura. Então, de repente, sua vida no vilarejo italiano chegou ao fim, uma noite, com este sonho:

"Estou trabalhando duro, outra vez, para sustentar minha família. Estou limpando o cascalho de uma estrutura antiga, uma casa ou uma muralha antiga que desmoronou depois de muitos séculos. Era uma velha estrutura de pedra e argila, datada de tempos remotos e que terminara por ruir.

"Vou trabalhando e descubro, esmagada sob as pedras, uma roseira muito velha. Por muitos anos foi esmagada pelas pedras que tombaram, e parece morta, petrificada mesmo. De alguma forma, sei que essa é a rosa antiga que já crescia nessa terra antes mesmo de o vilarejo aparecer. Ela traz consigo a força da vida e a promessa de vida e continuidade das gerações para minha família e meu vilarejo.

"Sinto, de alguma forma, que não está morta, mas que ainda vive. Tomo-a, com reverência, e a levo para o meu jardim. Meu jardim é um quadrado perfeito no pátio, cercado pelos muros de minha casa, em estilo mourisco. Escolhi um lugar para a roseira bem no centro do jardim. Todo mundo, até minha esposa e meus filhos, riem de mim e dizem que sou um novo Dom Quixote visionário. Dizem que a rosa não pode estar viva, depois de séculos esmagada pelo cascalho. Mas eu estou certo de que está viva e insisto em plantá-la.

Cuidadosamente preparo o solo, coloco a roseira no seu lugar, envolvo-a com terra e a rego. Parece que o tempo vai passando e então vejo que a roseira está voltando à vida, diante de nossos olhos. Brotam folhas verdes e surge uma rosa vermelha, em toda sua perfeição."

Esta conclusão magnífica nos diz o que estava em jogo todo esse tempo em que o homem vivenciou sua vida não vivida no vilarejo italiano. Era o *self*, a totalidade do seu ser. A rosa é um grande símbolo do *self* arquetípico e é associada, na igreja latina, tanto com a Virgem Santa como com Cristo. O *self* é a rosa antiga que floresce no centro de nossa vida. Foi essa unidade interior primordial que esse homem fez florescer em sua alma, vivendo no lugarejo antigo, vivenciando o papel antigo do homem de família, unindo assim todas as partes dispersas de si mesmo.

Como você vê, esse homem tinha duas energias muito fortes fluindo dentro de si. Uma, sua ânsia de ser um eremita, devotado à contemplação de Deus. A outra, a de ser um homem vigoroso, de sangue quente, com esposa, filhos e as lutas próprias dessa vida. Ele vivenciava um lado da sua natureza durante o dia, acordado, e vivia também plenamente o outro lado, à noite, na terra dos sonhos. A rosa, no seu último sonho, veio dizer-lhe que sua vida noturna como homem de família se havia revelado como outra forma de contemplação de Deus, outro caminho para a consciência mais elevada.

A vivência de vidas não vividas pode ser feita plenamente, perfeitamente, através da Imaginação Ativa.

Certa vez morei numa casa sobre um rochedo dominando o mar, com uma escada que descia até a praia. Eu colocava terno e

gravata toda manhã, pegava o carro e ia para meu escritório em San Diego. Tinha uma posição de responsabilidade — uma lista de pacientes à espera, uma casa agradável, bons amigos. Devia estar completamente satisfeito — pelo menos assim pensava.

Entretanto, em algum ponto ao longo do caminho, uma fantasia começou a insinuar-se em minha mente, vinda das fronteiras da minha consciência. Eu ficava do lado de fora da minha casa olhando a farra da turma do surfe: sujeitos que passavam o dia todo na praia, com suas pranchas de surfe, e metade da noite sentados em volta de fogueiras com as "garotas do surfe". Bebiam cerveja e fumavam marijuana e, até onde eu conseguia ver, nunca colocavam um terno e gravata e nunca trabalhavam, nunca tinham de se preocupar com o pagamento das contas ou qualquer outra coisa!

Uma fantasia, de repente, assaltou minha cabeça, à minha revelia, vinda do inconsciente: "Se eu cometesse alguma imprudência na minha profissão, poderia ser expulso da igreja, do meu *status* profissional como psicólogo e tornar-me um vagabundo feliz, irresponsável, tal como esses garotões que vejo na praia, lá embaixo, todos os dias."

Afastei a fantasia da minha mente: parecia estúpida demais — e, claro, desregrada — para ser levada a sério. Mas, versões diferentes dela continuavam voltando à minha mente. Até que finalmente aceitei que alguma parte do meu inconsciente estava tentando ser reconhecida e assumi, então, a fantasia como parte da minha Imaginação Ativa, que tomou duas formas: às vezes era o diálogo com o "garotão da praia" dentro de mim e, às vezes, eu *ia* lá na praia perambular com essa turma de rapazes e garotas, participar de suas rodas em volta do fogo, de suas festas, seu surfe, seu banho de mar, seus dias ensolarados sem nada para fazer a não ser divertir-se.

O diálogo com meu "garotão da praia" interior foi mais ou menos assim:

Garotão da praia:	Veja, você vive uma vida de terno-e-gravata: foi você quem fez isso. Você dá palestras, é respeitado, conseguiu ganhar dinheiro. Você tem uma casa bonita sobre os rochedos da praia. Mas você não é tão feliz quanto eu!
Robert:	Bem, pode ser.

Garotão da praia: Agora olhe todos aqueles caras e garotas, lá embaixo, na praia, todos os dias. Secretamente, você os inveja. Eles são bronzeados, levam uma vida completamente sensual, física e não têm de equilibrar nenhum orçamento. Eles são felizes. *Eles* são pessoas realmente *felizes*!

Nesse ponto, meu respeitável mundo, com seu nicho profissional, e meu terno e gravata começaram a cair em minha estima. E o diálogo continuou — foi piorando:

Garotão da praia: Agora, veja, tome uma boa dose de marijuana e esqueça-se de seus pagamentos de hipotecas. Você pode ser expulso de sua bela casa e pode descer e viver na praia conosco e ser feliz. Poderá ficar fazendo o que quiser toda a noite na praia e viver às custas das pessoas, e vou te mostrar como ganhar dinheiro com drogas; você pode ser feliz como nós!

Você percebe por quê geralmente não queremos encarar essas possibilidades em nós mesmos! Nesse ponto, comecei a retrucar.

Robert: Mas eu gosto da minha casa sobre o rochedo. Gosto dos hóspedes que recebo. Eles acordam pela manhã, ouvem o rebentar das ondas e isso é bonito. Não quero abandonar isso. Gosto do meu trabalho: adoro ver o que acontece com as pessoas que levam a análise a sério e conseguem uma verdadeira evolução da consciência. Gosto de ver a emoção que sentem as pessoas quando despertam para o mundo interior. Portanto, apesar de minha profissão parecer enfadonha, às vezes, é uma forma de vivenciar algo muito elevado, muito bonito.

Garotão da praia: Mas você não está enjoado e cansado dos pacientes? Não está enjoado e cansado da responsabilidade? Não está cansado de ouvir as queixas das pessoas?

Robert: Algumas vezes, sim. Mas nisso há também algo real e valioso que eu não devo destruir. E gosto

> de ganhar uma vida honesta. Gosto de ter algum dinheiro no banco, de ser capaz de ajudar um amigo em dificuldade, ou apenas saber que não tenho de me preocupar todos os dias sobre de onde virá minha próxima refeição. Quero ser auto-suficiente. Não quero ter de viver à custa dos outros ou mendigar minha comida ou um teto sobre minha cabeça.

Suponho que o historiador Toynbee diria que os dois grandes arquétipos da Europa ocidental estão aqui, mais uma vez, lutando em um nível primitivo dentro da minha alma: de um lado, o proprietário estabelecido, fincando suas raízes, procurando segurança, construindo uma vida dentro de uma comunidade estável; do outro lado, o nômade, perambulando pelas praias de Solana Beach, na Califórnia, em vez das estepes da Mongólia, mas, em todo caso, vagueando, morando no lugar onde acende sua fogueira, recusando-se a ficar preso a um lugar, a um serviço ou a alguma responsabilidade.

Eu tinha tocado alguma coisa bem no fundo de mim mesmo. Uma parte de mim queria algo mais que esse mundo de terno e gravata. Eu suei na presença deste garotão da praia interior, eu me contorci. Estava apavorado. Sentia que realmente era capaz de me tornar o "vagabundo" que secretamente queria ser! É assim que acontece com a verdadeira Imaginação Ativa. Quando você entra em contato com uma parte real de você mesmo, você sente isso como uma ameaça, um desafio. Seus joelhos bamboleiam. Você sua e treme. Mas estamos seguros, pois fazemos tudo isso dentro do controlado laboratório da Imaginação Ativa. Podemos arriscar o que, de outro modo, nem ousaríamos; podemos confrontar coisas que, de outra forma, seriam fatais.

O resultado final dessa Imaginação Ativa foi que fiz as pazes com o meu lado de "garotão desocupado". Não tive de cometer um crime e ser expulso da sociedade respeitável. Não tive de insultar o "sistema", hipotecar minha casa ou alienar meus amigos. Mas, realmente, precisei ver que existia uma "vida" não vivenciada escondida dentro de mim, esperando ser vivenciada *em algum lugar apropriado.* O primeiro "nível apropriado" foi o nível da Imaginação Ativa. Mas, desde então, descobri outros níveis que vêm misturar-se à minha vida física exterior. Aprendi que o "garotão

"da praia" dentro de mim ficava muito feliz se eu tirava alguns dias para ir até a cabana de um amigo no deserto de Borrego. Gosto de vaguear sob o sol, entre cactos e coiotes, e me encontrar num reino dionisíaco mais verdadeiro e mais feliz do que poderia jamais encontrar entre nômades de praia.

É esse mesmo aspecto dionisíaco, sensual, nômade, de mim, que prazeirosamente alimento quando vou à Índia. Vivo em um mundo, lá, que é físico, feito de sol, paisagens e sons, e do sentimento de ligação tribal com o povo que amo: é uma versão mais evoluída, mais completa, da potencialidade que toquei quando fui até o "garotão da praia", anos atrás, pela Imaginação Ativa. Se você for até seu "garotão vadio" ou seu vagabundo interior e der a ele a chance de viver, descobrirá, eventualmente, que este vadio é realmente um *sunyasin*, um homem santo disfarçado em mendigo errante. E as perambulações nômades terminarão por se transformar em peregrinações.

A MULHER DA LIMPEZA E NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

A propósito de viver a vida não vivida, contarei aqui uma lenda que nos vem do México. É a história de uma das aparições de Nossa Senhora de Guadalupe, a manifestação da Virgem Santa mais reverenciada no México. Você pode achá-la apócrifa mas, se a tomar como uma alegoria, verá que traz uma mensagem simbólica. Ei-la:

Muitos anos atrás, uma jovem tornou-se freira e foi viver num convento. O convento era muito pequeno e pobre, e talvez as regras não fossem suficientemente rigorosas. De alguma forma, um belo rapaz conseguiu ficar rodeando o portão, além das grades, para chamar a atenção da jovem. Na tarde seguinte, durante as vésperas, ela acompanhava as orações quando olhou pela grade e lá estava ele outra vez, olhando-a com um misto de desejo e adoração. Ela parou de rezar. Tentava rezar, mas não conseguia.

Depois disso, não conseguia pensar senão no jovem: seu rosto, seus cabelos, seus olhos. No dia seguinte, estrategicamente, embora de forma acidental, ela passou pelo portão e ele deslizou uma nota para ela: "Esteja na sua janela à meia-noite. Virei encontrá-la."

Ela não pôde resistir. Apesar de todo o seu senso de pecado,

da praia" dentro de mim ficava muito feliz se eu tirava alguns dias para ir até a cabana de um amigo no deserto de Borrego. Gosto de vaguear sob o sol, entre cactos e coiotes, e me encontrar num reino dionisíaco mais verdadeiro e mais feliz do que poderia jamais encontrar entre nômades de praia.

É esse mesmo aspecto dionisíaco, sensual, nômade, de mim, que prazeirosamente alimento quando vou à Índia. Vivo em um mundo, lá, que é físico, feito de sol, paisagens e sons, e do sentimento de ligação tribal com o povo que amo: é uma versão mais evoluída, mais completa, da potencialidade que toquei quando fui até o "garotão da praia", anos atrás, pela Imaginação Ativa. Se você for até seu "garotão vadio" ou seu vagabundo interior e der a ele a chance de viver, descobrirá, eventualmente, que este vadio é realmente um *sunyasin*, um homem santo disfarçado em mendigo errante. E as perambulações nômades terminarão por se transformar em peregrinações.

A MULHER DA LIMPEZA E NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

A propósito de viver a vida não vivida, contarei aqui uma lenda que nos vem do México. É a história de uma das aparições de Nossa Senhora de Guadalupe, a manifestação da Virgem Santa mais reverenciada no México. Você pode achá-la apócrifa mas, se a tomar como uma alegoria, verá que traz uma mensagem simbólica. Ei-la:

Muitos anos atrás, uma jovem tornou-se freira e foi viver num convento. O convento era muito pequeno e pobre, e talvez as regras não fossem suficientemente rigorosas. De alguma forma, um belo rapaz conseguiu ficar rodeando o portão, além das grades, para chamar a atenção da jovem. Na tarde seguinte, durante as vésperas, ela acompanhava as orações quando olhou pela grade e lá estava ele outra vez, olhando-a com um misto de desejo e adoração. Ela parou de rezar. Tentava rezar, mas não conseguia.

Depois disso, não conseguia pensar senão no jovem: seu rosto, seus cabelos, seus olhos. No dia seguinte, estrategicamente, embora de forma acidental, ela passou pelo portão e ele deslizou uma nota para ela: "Esteja na sua janela à meia-noite. Virei encontrá-la."

Ela não pôde resistir. Apesar de todo o seu senso de pecado,

da praia" dentro de mim ficava muito feliz se eu tirava alguns dias para ir até a cabana de um amigo no deserto de Borrego. Gosto de vaguear sob o sol, entre cactos e coiotes, e me encontrar num reino dionisíaco mais verdadeiro e mais feliz do que poderia jamais encontrar entre nômades de praia.

É esse mesmo aspecto dionisíaco, sensual, nômade, de mim, que prazeirosamente alimento quando vou à Índia. Vivo em um mundo, lá, que é físico, feito de sol, paisagens e sons, e do sentimento de ligação tribal com o povo que amo: é uma versão mais evoluída, mais completa, da potencialidade que toquei quando fui até o "garotão da praia", anos atrás, pela Imaginação Ativa. Se você for até seu "garotão vadio" ou seu vagabundo interior e der a ele a chance de viver, descobrirá, eventualmente, que este vadio é realmente um *sunyasin*, um homem santo disfarçado em mendigo errante. E as perambulações nômades terminarão por se transformar em peregrinações.

A MULHER DA LIMPEZA E NOSSA SENHORA DE GUADALUPE

A propósito de viver a vida não vivida, contarei aqui uma lenda que nos vem do México. É a história de uma das aparições de Nossa Senhora de Guadalupe, a manifestação da Virgem Santa mais reverenciada no México. Você pode achá-la apócrifa mas, se a tomar como uma alegoria, verá que traz uma mensagem simbólica. Ei-la:

Muitos anos atrás, uma jovem tornou-se freira e foi viver num convento. O convento era muito pequeno e pobre, e talvez as regras não fossem suficientemente rigorosas. De alguma forma, um belo rapaz conseguiu ficar rodeando o portão, além das grades, para chamar a atenção da jovem. Na tarde seguinte, durante as vésperas, ela acompanhava as orações quando olhou pela grade e lá estava ele outra vez, olhando-a com um misto de desejo e adoração. Ela parou de rezar. Tentava rezar, mas não conseguia.

Depois disso, não conseguia pensar senão no jovem: seu rosto, seus cabelos, seus olhos. No dia seguinte, estrategicamente, embora de forma acidental, ela passou pelo portão e ele deslizou uma nota para ela: "Esteja na sua janela à meia-noite. Virei encontrá-la."

Ela não pôde resistir. Apesar de todo o seu senso de pecado,

de todo o horror que tinha pelo que estava fazendo, de todo o seu terror pela ira de Deus, ela estava completamente apaixonada, fascinada. Assim, esperou na janela e desceu pela escada, fugindo para o mundo proibido.

Por algum tempo ela viveu num paraíso de romance, amor e sensualidade. Mas o sonho se transformou em pesadelo. Seu amante era simpático, charmoso, apaixonado, porém, irresponsável. Ele não a sustentava. Engravidou-a. Finalmente, a abandonou. À medida que os anos passavam, sua vida se tornava mais miserável e solitária. A criança morreu, ela ficou doente, e acabou por entregar-se à prostituição. Sentia saudades dos seus dias de candura no convento, a vida que perdera para sempre.

Depois de anos, doente e envelhecida, sentindo a morte se aproximar, ela decidiu que o que mais queria era, de alguma forma, passar os últimos e indignos dias de sua vida cheia de pecados naquele amado convento. Mas como? Ela nunca poderia dizer quem era! Finalmente um dia, foi até a madre superiora e pediu-lhe para trabalhar na limpeza.

Ela estava tão destruída pelo tempo e pela doença que ninguém no convento a reconheceu. Todos os dias, esfregava o chão das celas e da capela. Estava surpresa com uma coisa: por alguma estranha razão, nenhuma freira nova havia ocupado sua cela. Ela estava exatamente como a deixara, anos antes. Por quê? — ela se perguntava. Mas tinha medo de perguntar a alguém mais.

Depois de muitos dias nesse trabalho duro que para ela era uma penitência, estava no chão da capela esfregando os ladrilhos e pensando no que sobrara de sua vida, quando olhou para a imagem de Nossa Senhora de Guadalupe, com seu etéreo manto da cor do céu à noite, salpicado de brilhantes estrelas. Para seu espanto e terror, a imagem ganhou vida. Ela viu a Virgem, na sua forma viva, descer do altar e ficar ao seu lado. Ajoelhada, ela esperava ser castigada e amaldiçoada por toda a eternidade.

Então a Senhora falou: "Você não sabe que tomei seu lugar aqui no convento, todos esses anos, esperando pela sua volta? Todos os dias tomei seu lugar no coro, todos os dias tomei seu lugar nas refeições e fiz suas tarefas. Ninguém aqui, além de mim, sabe que você se foi. Você nunca deixou de ser uma freira e agora você vai recomeçar sua vida do ponto em que você a deixou. Volte, agora, e tome o seu lugar; eu o guardei para você."

E assim fez ela.

Se tomarmos esta lenda como um símbolo, ela expressa um princípio maravilhoso. Qualquer que seja a vida que vivamos com nossos corpos — sejamos padre ou freira, homem de negócios ou mulher bem sucedida, marido ou esposa, mãe ou pai, profissional de terno e gravata ou trabalhador de macacão — cada um de nós tem muitas vidas esperando dentro de nós, esperando de alguma forma serem vivenciadas e conscientemente honradas.

Se você for uma freira, pode legitimamente ir pela Imaginação Ativa ao mundo interior e lá viver todas as potencialidades não vivenciadas dentro de você. Pode descer a escada, ver o que é esse mundo secular, em todos os aspectos, e honrá-lo pelo que é. Não importa quantos ciclos de tempo interior você possa ficar lá, a Virgem tomará o seu lugar no assento do coro. Quando voltar para sua cela ninguém, a não ser Ela, saberá que você esteve fora. Deus compreende essas coisas perfeitamente. Se você for um sacerdote e precisar sair, interior e secretamente, e viver em uma cidadezinha italiana com sua esposa e filhos, e passar por todas as alegrias, tristezas e responsabilidades dessa vida, isso está aberto para você, através da Imaginação Ativa.

Por outro lado, se você é uma dessas pessoas que vive uma vida inteiramente secular, casado, educando filhos ou preso no mundo dos negócios, pode ser que encontre um padre ou uma freira vivendo secretamente dentro de você, uma importante energia que tem sido escondida e postergada. Você pode ir a esse monastério interior, na Imaginação Ativa, e encontrar uma forma de vivenciar esse lado de sua alma. Se vive lá um herói ou uma heroína que precisa ir a um reino da Renascença e lutar por uma rainha, você também encontrará essa parte de si mesmo e essa terra mítica onde ela precisa viver um pouco, na Imaginação Ativa.

Não importa quem sejamos, as vidas do nosso ego são sistemas parciais, com uma vasta reserva de vida não vivenciada escondida no fundo. Não importa o que você tenha feito, não importa onde tenha estado ou o que já tenha vivido; há sempre mais.

CAPTAÇÃO DA DIMENSÃO ESPIRITUAL

O terceiro nível da Imaginação Ativa é muito semelhante ao que é chamado de visões. É difícil falar sobre este nível. Se formos muito psicológicos e analíticos perderemos o verdadeiro po-

der e significado deste tipo de experiência. Mas, quando usamos a linguagem poética e religiosa, da qual realmente precisamos para descrevê-lo, ficamos confusos com nossas suposições correntes acerca de "visões" e experiências psíquicas.

A experiência visionária é uma erupção daquilo que os místicos medievais chamavam "a visão unitiva da consciência". Uma imagem ou um conjunto de eventos apodera-se de uma pessoa, através da faculdade imaginativa, com tal poder que ela realmente conhece e experimenta a verdadeira unidade do *self*. Ela vê, por um breve tempo, um lampejo da unidade verdadeira, da beleza e do significado da vida.

Quando essas experiências acontecem, sempre têm um impacto poderoso. Depois de um dia ou um pouco mais, talvez se perca a intensidade da revelação, talvez se volte a brigar com outros e a se prender nas coisas pequenas da vida. No entanto, de alguma forma, a memória dessas experiências visionárias atua em atitudes inconscientes, em um nível bastante profundo. Cedo ou tarde, trará um sentido de fé que não existia antes, um conhecimento do sentido da vida como jamais havia existido.

Tais experiências não devem ser procuradas assiduamente: se você considerar isso como algo a ser perseguido como realização, estará sujeito a forjar uma experiência "espiritual" para enaltecimento do ego. Ou então você pode ser arrastado para uma forma de ocultismo que o afasta da conscientização e o leva a esses tipos de experiência apenas pela sensação ou pela novidade que representam.

É melhor apenas fazer seu humilde trabalho interior. Quando você tiver trabalhado o suficiente, investido energia suficiente no inconsciente, se for apropriada, a experiência visionária virá sem convite. Se não vier, significa que você não a necessita. Isso não é uma competição pelas mais altas "honrarias". Mas, uma vez que essa experiência às vezes se apodera de pessoas que desenvolvem regularmente um trabalho interior, é bom estar ciente e ser capaz de lidar com ela, se acontecer.

A verdadeira forma deste nível de Imaginação Ativa acontece quando menos se espera. É possível você estar descendo por uma rua comum e de repente achar que a rua, os edifícios e as pessoas à volta foram transformados em uma visão espontânea. Na sua visão, você pode estar vendo a "rua da vida", toda a raça humana, a criação de Deus revelada como uma corrente eterna de vida. As calçadas e os edifícios não mudam fisicamente, mas a

Imaginação Ativa irrompe no nível da consciência e produz uma visão que incorpora a vizinhança física, transformando-a numa representação de algo transcendente e eterno.

Um de meus pacientes estava dirigindo por uma auto-estrada, de manhã cedinho, no seu trajeto para o trabalho, com o sol da manhã surgindo no lado oriental do céu. De repente, foi tomado por uma dessas experiências. O Sol se tornou uma roda luminosa, com os raios se espalhando e dando nascimento a uma miríade de formas de vida e de atividades e interesses humanos. Sua atenção estava tão presa à roda solar em frente dos seus olhos, que ele teve de encostar o carro e parar, até que a Imaginação Ativa acabasse e ele pudesse voltar outra vez para o mundo físico. Ao olhar para o disco solar, ele percebeu que os diferentes elementos de sua vida e que todo o emaranhado da vida à sua volta emanavam de uma mesma fonte, dela saindo e para ela voltando. Nesse momento ele pôde ver que havia só unidade e que só podia haver unidade em todas as coisas.

Se você *diz* essas coisas, elas podem soar como banalidades sem significado, mero sentimentalismo, clichês. Mas quando uma tal verdade surge espontaneamente das profundezas do inconsciente, quando alguém a percebe como uma imagem produzida a partir de dentro, é possível sentir essa verdade. Já não se precisa ouvi-la dos outros, nem tentar prová-la para ninguém. De um momento para o outro, você passa a saber por experiência própria.

Esta é, talvez, a essência do significado dessas experiências visionárias, e é, realmente, o coração da própria Imaginação Ativa: é a forma de *aprender a partir da própria experiência* aquelas verdades profundas da vida, que não podem ser transferidas de uma pessoa para outra por palavras, mas só podem ser genuinamente conhecidas através da nossa própria conexão com o inconsciente coletivo. Nesse sentido, só podemos aprender o que já conhecemos no nível inconsciente.

Kierkegaard expressou este princípio quando disse que ninguém podia dar a fé para o outro. Ele quis dizer que, por mais que se ensine, por mais belos que sejam os aforismos, ou por mais racionais que sejam os argumentos, palavra alguma pode comunicar a experiência que faz nascer a fé. Existe um tipo de conhecimento e um tipo de fé que apenas vêm da experiência. Precisamos olhar profundamente dentro de nós mesmos para os encontrar, pois

não podem ser vivenciados em segunda mão, a partir de outras pessoas. Cada pessoa deve ir diretamente à fonte.

Equívocos podem surgir quando uma visão é vivenciada não como um acontecimento da imaginação interior mas como se fosse um evento físico acontecendo fora, no mundo físico. Essa foi a experiência geral dos seres humanos primitivos e o tradicional entendimento das "visões" nos séculos passados. As pessoas acreditavam que algum espírito ou criatura aparecia a elas, vindo de fora. Sentiam as imagens como se elas fossem seres quase-físicos, exteriores.

Na realidade, a experiência visionária é uma forma de experiência imaginativa, um outro jorrar de imagens do inconsciente. As imagens não só são projetadas na mente interior, mas se tornam tão intensas que são projetadas para fora e parecem acontecer fisicamente "lá fora".

Depois de você ter feito Imaginação Ativa por algum tempo, se você experimentar esse tipo de visão, vai perceber sua similaridade com a sua Imaginação Ativa e os seus sonhos, e vai concluir que se trata de uma experiência da Imaginação Ativa na qual as imagens surgem de uma forma aparentemente objetiva.

A outra forma de experiência visionária pode ser chamada de visão *percebida interiormente.* Vai-se através de uma experiência imaginativa igualmente vívida e poderosa, mas se está ciente de que ela está acontecendo interiormente, no nível da Imaginação. Ciente de que você a está vendo com os "olhos da mente", olhando dentro de você mesmo. Não há confusão, porque você não tem o sentimento de "aparição", ou de alucinação, como se estivesse olhando para um acontecimento externo, físico.

Um exemplo disso seria a Imaginação Ativa que tive com meu leão interior, depois que ele me apareceu em sonho. No final, os atos imaginativos se tornaram visionários pelo seu poder. No entanto, eu estava cônscio de que tudo estava acontecendo dentro de mim. Mas a proximidade, o sentido da *presença* da criatura e o poder da imagem eram tão fortes que mais parecia que o leão era um ser físico.

O HOMEM-ESPÍRITO SOBRE O MONTE SANTA HELENA

Quero contar-lhes uma experiência visionária pela qual passei, muitos anos atrás, quando ainda rapaz, muito antes de ter

qualquer compreensão do que sejam essas experiências. Essa foi a visão interior que exigiu minha atenção, embora tenha surgido inesperadamente, numa época em que estava ocupado com alguma tarefa mundana, muitos anos depois de deixar o noroeste.

Uma noite acampei ao lado do Monte Santa Helena, onde passei muitos verões felizes na infância, antes que o vulcão entrasse em erupção. Eu estava acocorado, olhando para a fogueira do acampamento, ao entardecer. Ainda hoje posso lembrar-me das cores vívidas daquela noite e de como me emocionaram. A cor laranja da fogueira, o azul escuro do céu após o entardecer, as sombras de cor cinzenta e púrpura nas montanhas. Tive uma sensação muito grande de alegria, de beleza, de paz e também de expectativa.

Um rapaz, mais ou menos da minha idade, veio caminhando e parou exatamente do outro lado do fogo. Eu estava apoiado em meus calcanhares, perto da fogueira; ele estava de pé, quieto, e apenas nos olhamos por um longo tempo. Eu estava ainda em uma espécie de êxtase com as cores do fogo.

Então, para meu espanto, o fogo moveu-se e deslocou-se para o Lago do Espírito, em direção ao fundo, e lá ficou queimando, como se fosse uma pequena mancha alaranjada no meio da água de cor azul-índigo. Depois o fogo voltou e continuou a queimar diante de mim. O rapaz deu um passo para o meio dele. Absorveu-o em sua corrente sanguínea, de forma que tinha fogo, e não sangue, circulando nas veias. Ficamos assim por algum tempo, e eu olhava com espanto esses acontecimentos quando então ele disse: "Venha, vou mostrar a você como o mundo foi feito."

Fomos para o éter, a uma distância enorme, até que a Terra e mesmo o sistema solar se tornaram um remoto e pequenino ponto. Ele me mostrou uma nebulosa girando em espiral. Uma grande massa de matéria inerte, sem forma — mais energia que matéria — rodopiava vagarosamente... rodopiava tão vagarosamente como se tivesse toda a eternidade para girar e fazer suas evoluções. Girava devagar e adquiria coesão, diante de meus olhos, concentrando, reduzindo seu volume, aglomerando-se até que a imensa nebulosa transformou-se em um diamante. Um diamante imenso, multi-facetado, com sua própria fonte de luz dentro, emanando luz e cor, imagens que ainda são vívidas para mim.

Enquanto observávamos — e o rapaz ia dirigindo meu olhar — o diamante começou a explodir a partir do seu pólo Norte e a absorver aquele fluxo de energia de volta, através do seu pólo Sul,

de maneira que havia uma circulação de luz que emanava do topo e era reabsorvida através da base. Aquilo intensificava a cor e a multiplicação das facetas da luz que emanava. Então, aconteceu o que teria sido fisicamente impossível: o diamante partiu-se ao meio e, como o sistema inteiro continuasse a girar como um planeta, as duas metades começaram a girar em direções opostas, ainda tocando uma a outra, lançando centelhas de luz e cor.

Naquele momento, parado em algum lugar com o homem-espírito, em uma distante região do espaço, fiz algo que me é embaraçoso lembrar. Voltei-me, puxei sua manga e disse, irreverentemente: "Isso é bonito, mas para quê serve?"

Eu estava pasmado com um acontecimento da maior importância mas, sendo um americano prático, tinha de justificar isso encontrando uma maneira de usá-lo, algum senso prático nele. Novamente, puxei-o pela camisa e disse: "Para quê serve?"

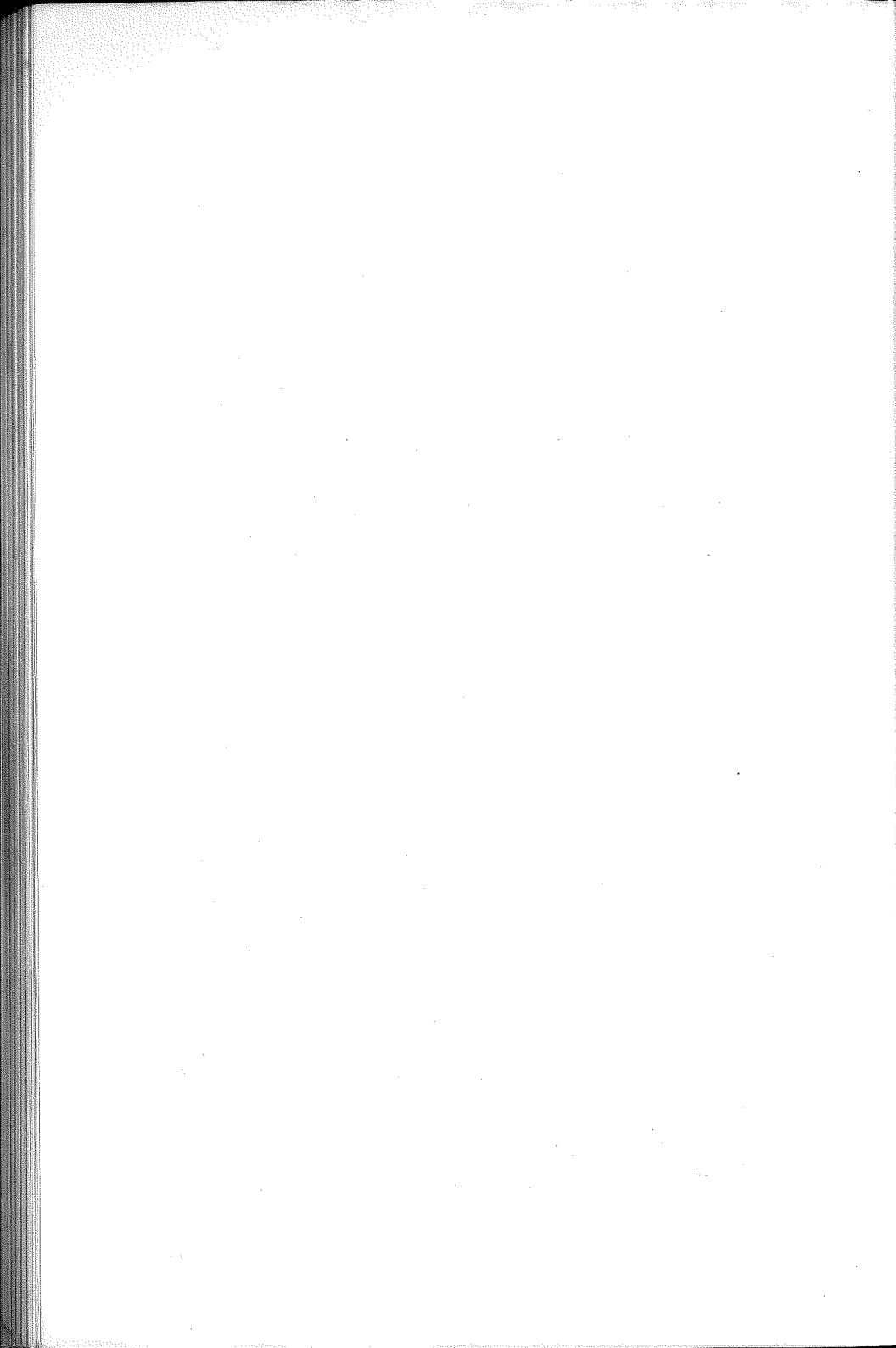
O homem-espírito olhou-me aborrecido: "Não serve para nada. Apenas observe!" Isso me fez calar. Observamos, e senti que as cores, a luz, a concentração de volume e energia infinitos, em algo denso e brilhante como o diamante, estavam gravados para sempre na minha memória e tinham quase penetrado nas células físicas do meu corpo.

Ele me trouxe de volta, então, e eu me sentei outra vez sobre os calcanhares, diante da fogueira. Outra vez ele estava no meio do fogo. Deu, então, um passo para trás e deixou que o fogo fluísse de suas artérias de volta à pequena fogueira sobre o chão. O fogo tornou a voltar para o fundo do Lago do Espírito e lá continuou queimando, para depois retornar. O jovem voltou-se sem uma palavra e caminhou de volta para o crepúsculo, de onde viera. A visão terminou e me encontrei de volta no mundo terreno, físico, "normal".

É muito difícil saber o que fazer com uma visão assim. Acho que a resposta está na própria experiência: não faça nada com ela. Não tente transformá-la em algo "prático" ou algo que faça sentido para o ego. Apenas olhe, vivencie, esteja lá.

Alguma parte de nós quer perguntar: "Mas isso não poderia mudar alguma coisa? Realizar alguma coisa? Ter alguma aplicação prática?" Não há necessidade de justificar as experiências visionárias em nenhum nível prático. Entretanto, desde que todas as facetas da vida fluem de volta a uma única realidade, aprendemos afinal que elas têm seus efeitos práticos e humanos. Elas realmente nos mudam, formam nosso caráter em níveis muito profundos. Elas

determinam que espécie de pessoa seremos em cinco, dez ou vinte anos após a experiência, quando todo o seu poder foi atuando, abrindo o caminho de volta à superfície para entrar novamente em nossa vida. Então este poder magnífico é transmudado em pequenas coisas, no comportamento do dia-a-dia, nas atitudes, nas opções que devemos fazer, na trivialidade de nossa vida humana.

Jung acreditava que Deus precisava de representantes humanos para auxiliar a encarnação de sua criação. Como Thomas Mann observa em *José e seus Irmãos*, Deus precisou da escada, no sonho de Jacó, como um caminho para ir e vir, entre o Céu e a Terra. As visões dos seres humanos constroem essa escada e transmitem informações para o Inconsciente Coletivo da humanidade. Nenhuma "utilidade prática", além desta, se faz necessária.

BIBLIOGRAFIA

Campbell, Joseph. *Myths to Live By*. New York: Viking Press, 1972.

————. *The Portable Jung*. New York: Viking Press, 1972.

Johnson, Robert A. *He: Understanding Masculine Psychology*. New York: Harper & Row, 1977.

————. *She: Understanding Feminine Psychology*. New York: Harper & Row, 1977.

————. *We: Understanding the Psychology of Romantic Love*. San Francisco: Harper & Row, 1983.

Jung, Carl Gustav. *Aion*. Translated by R. F. C. Hull. 9 C. W., Part II. Bollingen Series XX. Princeton: Princeton University Press, 1959.

————. *Archetypes of the Collective Unconscious*. 9 C. W., Part I. New York: Pantheon Books, 1959.

————. *Man and His Symbols*. Garden City, N. Y.: Doubleday, 1964.

————. *Memories, Dreams and Reflections*. New York: Pantheon Books, 1963.

Hall, James A. *Jungian Dream Interpretation: A Handbook of Theory and Practice*. Toronto: Inner City Books, 1983.

Hannah, Barbara, *Encounters With the Soul: Active Imagination as Developed by C. G. Jung*. Boston: Sigo Press, 1981.

Mattoon, Mary Ann. *Applied Dream Analysis: A Jungian Approach*. Washington, D. C.: V. H. Winston & Sons, 1978.

Neumann, Erich. *The Great Mother*. Translated by Ralph Manheim. Bollingen Series No. 47. Princeton University Press, 1974.

Sanford, John A. *The Invisible Partners*. New York: Paulist Press, 1980.

————. *The Kingdom Within*. San Francisco: Harper & Row, Revised Edition, 1986.

Whitmont, Edward C. *The Symbolic Quest*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1969; New York: Harper & Row, 1973.

Obras editadas no Brasil

JOHNSON, R. A. *HE: A chave do entendimento da psicologia masculina*. Trad. TRICCA, M. H. de O. São Paulo, Mercuryo, 1987. 110 p.

————. *SHE: A chave do entendimento da psicologia feminina*. Trad. TRICCA, M. H. de O. São Paulo, Mercuryo, 1987. 93 p.

————. *WE: A chave da psicologia do amor romântico*. Trad. TRICCA, M. H. de O. São Paulo, Mercuryo, 1987. 272p.

JUNG, C. G. *Aion: Estudos sobre o simbolismo do si mesmo*. Trad. ROCHA, M. R. Petrópolis, Vozes, 1982. 317 p. (Obras Completas, vol. 9, parte 2.)

————. *Memórias, sonhos, reflexões*. Trad. SILVA, D. F. da. 9.ª ed. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1987. 360 p.

————. *O homem e seus símbolos*. Trad. PINHO, M. L. 6.ª ed. Rio de Janeiro, Nova Fronteira, 1987. 316 p.

SANFORD, J. A. *Os parceiros invisíveis: o masculino e o feminino dentro de cada um de nós*. Trad. GIROLA, R. São Paulo, Paulinas, 1986. 170 p.

Impressão e Acabamento

Círculo do Livro S.A.
Rua do Curtume, 738 - Lapa
Caixa Postal 7413
Fones: 864-8366 - 864-3282
São Paulo - Brasil

Filmes fornecidos pelo editor

Neste A CHAVE DO REINO INTERIOR, Johnson nos conta como — ainda adolescente, em Portland, Oregon, onde nasceu em 1931 — foi despertado para o pensamento e a cultura orientais. Atraído por esse "reino interior" e pelos mistérios da psique humana, Johnson estudou nas Universidades do Oregon e de Stanford, mas, insatisfeito, foi para a Suíça e cursou o Instituto C. G. Jung, em Zurique. Também foi aluno de Fritz Kunkel, em Los Angeles, e de Tom Sussman, em Londres.

Através de sua própria experiência, Johnson mostra o trabalho interior — INNER WORK — que deve ser cumprido, ou seja,como tornar consciente o inconsciente com a ajuda de chaves: sonhos, fantasias e a Imaginação Ativa.

O caminho para chegar à individuação, ou seja, à integração total da personalidade, é longo e acidentado e só quem já o trilhou pode tornar-se guia seguro para os iniciantes.

Por meio da Imaginação Ativa — que ele aconselha a usar com orientação profissional dados os seus riscos — é possível conhecer as personagens míticas que habitam o inconsciente. E não só conhecê-las como também compreendê-las e, principalmente, aprender a usar suas potencialidades para tornar nossa personalidade cada dia mais completa.

ROBERT A. JOHNSON

A CHAVE DO REINO INTERIOR

Em sua trilogia — SHE, HE, WE — R. A. Johnson conduz-nos ao reino encantado dos mitos. A luz da psicologia junguiana ilumina esse reino crepuscular de deuses e heróis, no qual podemos reconhecer nossa própria odisséia em busca do auto conhecimento e da individuação.

Nessas obras, Johnson mostra-nos também como agem anima e animus, "habitantes" do nosso inconsciente, e como reagem contra nós quando incompreendidos. Por isso mesmo, a pergunta que se impõe é: "Como então trabalhar essa riqueza potencial inconsciente?"

Em A CHAVE DO REINO INTERIOR o autor nos fornece métodos de abordagem do inconsciente através do estudo dos sonhos e das fantasias e do exercício da Imaginação Ativa. Indica-nos os meios para penetrar esse reino fantástico, matriz de todas as personalidades arquetípicas que povoam a imaginação e a criação humanas. Essas personagens são comuns a todos, mas a diferença está em serem ou não integradas à nossa personalidade.

E a integração significa termos nas mãos A CHAVE DO REINO INTERIOR.